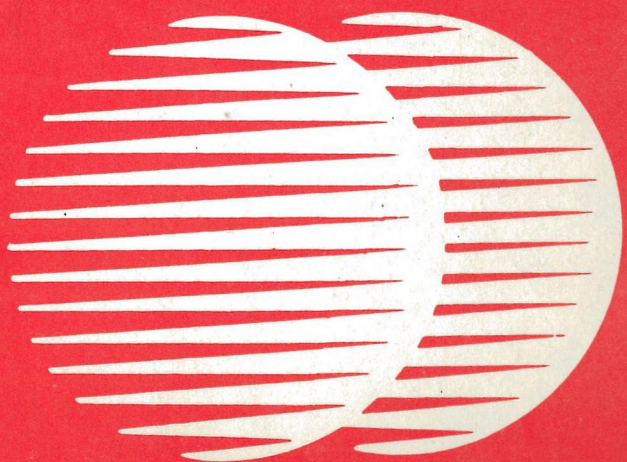
A testnevelés tanítása

XXI. ÉVFOLYAM
1985 | 5
A MŰVELŐDÉSI MINISZTÉRIUM
MÓDSZERTANI FOLYÓIRATA



Boros Jenő felvétele

Felelős szerkesztő:

Nagy Sándor

Szerkesztő bizottság:

Balázsné Kustos Mária
Burka Endre
Gyenge József
Dr. Nagy György
Pádár Károly
Dr. Székely Gabriella
Dr. Szigeti Lajos
Dr. Takács Ferenc

Rovatvezetők:

Dr. Andor György (Sport és nyelv)
Dr. Csider Tibor (Gyógytestnevelés)
Somorjai László (Riportok)
Szentgyörgyi Zoltán (Ötletek, újdonságok)
Lovas Albert (Képanyag)

TARTALOM

Dr. Kun László: Számvetés helyett 129

Énekes Árpád: Ökölvívás a középiskolában 132

Zsakay Kálmán: A játékos sportjáték-oktatás 139

Flieghné Boda Sarolta: Versenyedzés felsőfokon 144

Dr. Szabó Béla: A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés tanítás kialakulásában és fejlődésében 147

Várhelyiné Kulcsár Magda: Átadták a Jó tanuló — jó sportoló címeket a középiskolai tanulóknak 151

Gyógytestnevelés 153

Ötletek, újdonságok 155

Észrevétel, hozzászólás 157

Könyvismertetés 158

Sport és nyelv 160

E számunk szerzői: dr. Andor György nyelvész, Bp.; **Énekes Árpád** ny. testnevelő tanár, Bp.; **Flieghné Boda Sarolta** testnevelő tanár, Bp.; **Hudra András** tanár, Budakeszi; **Dr. Kun László** egyetemi docens, Bp.; **Molnár Gyöngyi** tanító, Bp.; **Rentka Lászlóné** ny. gyógytestnevelő tanár, Bp.; **Dr. Szabó Béla** főiskolai adjunktus, Eger; **Várhelyiné Kulcsár Magda** főelőadó, Bp., **Zsakay Kálmán** testnevelő tanár, Székesfehérvár.

ISSN 0563—2021

Szerkesztőség: Országos Pedagógiai Intézet, 1046 Budapest VII., Gorkij fasor 17—21. Postafiók 33. Telefon: 211—200 — Kiadja a Tankönyvkiadó, 1363 Budapest V., Szalay u. 10—14. — A kiadásért felelős a Tankönyvkiadó igazgatója — Terjeszti a Magyar Posta. Előfizethető a hírlapkézbesítő postahivataloknál és a Posta Központi Hírlap Irodánál (postacím: Budapest V., József nádor tér 1. — 1900) közvetlenül vagy postautalványon, valamint átutalással a KHI 215—96162 pénzforgalmi jelzőszámra. Előfizetési díj egész évre 42,— Ft — Egyes példányok beszerezhetők a Budapest V., Bajcsy-Zsilinszky út 16. sz. alatti hírlapboltban.

Példányonkénti eladási ár: 7,— Ft

Universal Nyomda, Eger. 85 1628 4650 pld.
Felelős vezető: Hangácsi József

Számvetés helyett

DR. KUN LÁSZLÓ

Valamikor gyűjtöttem az évfordulókra írt cikkeket és visszaemlékezéseket, mert úgy tartottam, hogy mindegyikben van valami új és dokumentum értékű, amire érdemes felfigyelni. Később rájöttem, hogy ezek a cikkek és visszaemlékezések maradandó értéket csak elvétve tárnak fel, de annál hűebben tükrözik a szerzők történelmi tudat változásait, valamint azt, hogy alkotóik mennyire képesek lépést tartani a korszellem kifejezésvilágával. Röviden a visszaemlékezési és az „évforduló" műfajnak is meg van a maga története, amelyet az íratlan formák uralnak. Volt időszak, amelyet a kötelező optimizmus derűlátó eredménystatisztikái jellemeztek. Azután jött a deheroizálás divatja, míg be nem léptünk a ma magyarázkodással teljes, megnyugtatva sokkoló, több értelmű jelentéstartalmat hordozó világába. Hadd idézzem gyűjteményem legfrissebb darabjának egy jellemző részletét: „Felszabadulásunk 40. évfordulójáról a tömegkommunikáció minden fórumán megemlékeznek. Az olvasók, akiknek jelentős része nem is élt még 40 esztendővel ezelőtt, tárgyilagosan követik az eseményeket; mi történt az elsőnek felszabadult magyar helységben Battonyán, hogyan hiúsult meg Horthy kiugrási terve október 15-én, kikkel kezdődött meg egy új, jobb világ Szegeden, miről határozott az első debreceni országgyűlés. Valahogy úgy figyelik, ahogy mi tanultuk a mohácsi vészt és a salgótarjáni hadjáratot. Ahogy mi hallgattuk nagyapáinkat, apáinkat, hogy mi történt Isonzónál..."

Sporttörténeti felvértezettséggel illetlenség — s valljuk be, talán túlzott merészség — volna vitatkozni irodalmi művek alkotóinak szóképpárosításával. Elvégre a művészet nem utolsósorban azért keletkezett, hogy áthidalja az agyakba érkező ingerek megszámlálhatatlan mennyisége és a szóbeli kifejező eszközök korlátozott lehetőségei között tátongó szakadékot. A berzenkedés inkább akkor támad fel bennem, amikor a felszabadulás 40 éves távlatában a sport terén is egyre-másra bukkannak fel „kortanúk", akik mind kerekebb történetekben képesek feleleveníteni viselt dolgainkat és a kerettörténetként hozzácsapott múltat. Nem az emlékiratokban megfogalmazott „előrelátó" bölcsesség vagy az egyre javuló visszaemlékező készség iránti kételyeimet teszem szóvá, hanem azt, amit ezek a szerzők meg nem történtté igyekeznek varázsolni.

A közelmúltban nálam is jelentkezett valaki ellenállási emlékei naplószerű irományának kiadási tervével.

Az ellenállás dramatizálása azonban nem sikerült. Végül is három feltétellel javasoltam a kiadást. 1. A szerző szólaltasson meg olyan szereplőket is, akik még élnek. 2. Ne léptesse elő magát testnevelő tanárnak, megszolgált leventeoktatói kinevezése mellett. 3. Vallja be, hogy 1944. október 6-án még nem látott ilyen tisztán, mert különben aligha alkalmazott volna a csongrádi Tisza-hídfőnél „dezertáláson mesterkedő" leventegyerekek — többek között a jelenlegi szaklektor — ellen is brutális testi fenyítéseket; nem beszélt volna taktikai visszavonulásról, német csodafegyverekről, amelyek megfordítják a háború sorsát. Elvégre visszaemlékezése válogatja.

Mondanom sem kell, hogy a kisvállalkozás nem jött létre.

A kerek évfordulókat a testnevelés és a sport történetében is joggal nevezhetjük a számvetés, a megtett út eredményeit összegező állomásoknak. Ahol azonban van mit összegezni, azt elemezni és értékelni kell. A tudományos igényű szintézisek pedig a torzítás veszélye nélkül aligha kényszeríthetők be „az évfordulós műfaj" Prokrusztész-ágyába. A maradandó értékelések sokkal inkább a munka csendes hétköznapjaiban születnek, mint sem az ünnepi szónoklatok mikrofonjai előtt. Az ünnep számunkra nem kongresszus, hanem egy ritustól megfosztott önszembenézés, önmagunk kiigazítása, és egyben azok felidézése, akik eredményeink letéteményesei voltak. Ez nem könnyű feladat. A

magyar sporttörténetírás fő vonulatából az elmúlt húsz év alatt sikerült kiszorítani a történelmet a mindenkori jelenhez igazítók aspirációzavarát. De ezt nyilván nem azért tettük, hogy azok nyomuljanak a helyükbe, akik önmagukhoz akarják igazítani a múlt, a jelen és a jövő folyamát. Sporttörténet-szemléletünk lerázta magáról „az utolsó csatlós" bűnbak sokkját, s már nem keveri össze a határozatokban megfogalmazott óhajokat a tényleges fejlődés eredményeivel és ellentmondásaival. Ennek arányában azonban túl ideális színben kezd feltűnni a Horthy-korszak iskolai testnevelésének apológiás értékelése. Ittott pedig már-már demokratikus vonásokat ölt az Országos Testnevelési Tanács egykori politikája. Helyretenni valónk van tehát bőven, és ezt nyilván el is végzik a korszakra speciálizálódott szakembereink.

A múltat kinyilatkoztató „kortanúkkal" ellentétben a 40. évforduló múltjának felidézésében inkább azokra a csendes visszaemlékezőkre hagyatkozom, akiknek az 1944/45-ös korszakforduló helyreállítás és romeltakarítás gondjai között jutott energiájuk az utókornak szánt naplók készítésére. Azokra a testnevelő tanárokra, akik megvallják, hogy a romos tornatermek és a kirabolt szertárak látványa az első napokban életpályájuk hitelében ingatta meg őket. De utána mégis volt energiájuk arra, hogy defektes kerékpárjukon sorra látogassák diákjaikat, és felkérték őket, segítsenek az iskola betört ablakait bedeszkázni, tűzifát gyűjteni, mert a tanítást be kell indítani. Az én szentesi testnevelő tanárom ilyen volt. Simon Tibornak hívták.

Mi, az egykori diákok akkor még mit sem tudtunk arról, hogy a politikai korszakváltást követően az új típusú testnevelés tartalmi vitái is megindultak. A katonai, a háztartási és a légoltalmi gyakorlatok elmaradása senkinek sem hiányzott, de hogy őszinték legyünk az előző évek naponként tartott „félórás tornái"-nak drillgyakorlatai sem. Tanárunk telenként felöntette a gimnázium udvarát, s az enyhülés beálltáig ment a „kollektív" korcsolyázás. Szükségből kovácsolt erény volt ez, mert csak az osztályok egyharmadának volt korcsolyája, és azt beosztás szerint három-három csoportra osztva használtuk. Amíg a tüzelőből tartott, a tornatermet reggeltől estig üzemeltette. Amikor már nem volt sem jég, sem fa, a testnevelési órákat elméleti foglalkozásokká alakította. Ezek keretében ismertetett meg bennünket a bemelegítés élettani hátterével, az olimpiák történetével, az atlétika mechanikájával és a labdarúgás WM-rendszerével. De tőle hallottuk először azt, hogy 1945. február 7-én a Magyar Testnevelési Főiskola hallgatóinak egy csoportja átállt a szovjet csapatok oldalára, és velük együtt vett részt a budai vár felszabadításában. Az 1946/47-es tanév kezdetétől növelte az atlétikai, a testnevelési és sportjáték-foglalkozások számát. A népi kollégisták bevonásával pedig tánccsoportokat szervezett. Ki tudta, hogy mindezek az 1946-ban kiadott Bartos—Bély—Kerezsi—Király és Kiss-féle testnevelési tanterv elgondolásain alapultak. Csak az utókor teoretikusaitól tudtuk meg, hogy „ez a tanterv indította el azt a tárgyi tudás követelményrendszerére egyszerűsödő, ellentmondásokkal telített kísérletezési sorozatot, amely az oktatási folyamatok előtérbe kerülését és a nevelés háttérbe szorítását eredményezte".

Pedig akkor is voltak ügyetlen gyerekek, de kövérre, tunyára, divathisztérikára nem emlékszem. Arra viszont igen, hogy Simon tanár úr 1947 húsvét vasárnapján a fél gimnáziumot kivonultatta egy korábban csak hallomásból ismert sportág: a volleyball elsajátítására. Akkoriban a falujárás szokása járta, ahol irányítása alatt nem kis magabiztossággal „oktattuk" a tanyai és községi iskolák tanítóit az időközben röplabdává magyarosodott hálójáték alapjaira.

Úgy 1948 tavasza körül lehetett, amikor felfigyeltem iskolatársaim körében az ún. „bizonyítás", más szóval az „önigazoló" típus megjelenésére. Ezt a magatartásformát ma már elég nehéz hitelt érdemlően megmagyarázni. A mozgalom valószínűleg a népi kollégistáktól indult ki. Négyen-öten összeálltak és elhatározták, hogy a gyengébbek tanulmányi eredményeit egy vagy két jeggyel feljavítják. (Akkor jött be a 7-es osztályzat.) Ugyanakkor olyan célokat is kitűztek, hogy egy tavaszi szezonban kiki a saját távolugró csúcsát példaként 4 m-ről 4,50 m-re „emeli". Voltak, akik a futópályán, mások dekázásban, kézenállás-

ban, cigánykerekezésben vagy éppen mellsőfekvőtámasz-teljesítményben akarták önmagukat és egymást „igazolni". Mi, akik valamilyen egyesületi szakosztályban versenyezgettünk, a kezdeményezést nem nagyon vettük komolyan, Simon tanár úr azonban annál inkább. Füzeteket osztott ki közöttünk, amelyekbe kinek-kinek be kellett írni, hogy mi akar lenni, s erre a pályára hogyan készül fel? Testnevelésből mik a gyenge és erős oldalai, hetenként mennyit javított? Ki segített neki? Az így kialakított önértékelés adta az alapot az osztályzathoz. De talán nem is a módszer volt az erős oldala, hanem az a lelkesítési érzék, amivel ráhangolt bennünket, hogy halálosan komolyan kell küzdenünk az osztályok és az iskolák között presztízsviadalokban; legyen az atlétika, labdarúgás, röplabda, fejelőbajnokság vagy kötélmászó verseny. Amikor pedig jött az MHK, megkezdte a személyes foglalkozást a gyengébbekkel...

Az érettségi banketten megkértük, árulja el, mitől van mindenre energiája. Ekkor már a szólamok világát éltük, de ő olyan természetességgel válaszolta, hogy a felszabadulással újjászületett, hogy el kellett hinni neki. Ma már tudom, hogy nemcsak Simon tanár úrnak adatott meg a két fiatalság, hanem a debreceni Aradi Gyulának, a gyulai Chrisztián Lászlónak, a bajai Dila Dénesnek, a ceglédi Kürti Bélának, a kiskunfélegyházi Tulit Péternek, a budai Sikó Dezsőnek, Szakács Ödönnek, a pesti Kaposi Gyulának, Patay Zsigmondnak és sokan másoknak. Velük később ismerkedtem meg.

Ők már kezdettől fogva tisztában voltak azzal, hogy a felszabadulás csak a kereteket, a lehetőséget adta meg az új élet kibontakoztatásához, a folyamatosan megújuló tartalmi munkát azonban nekünk és tanítványainknak kell elvégezni.

Bevett jó szokás nálunk, hogy az évfordulók, jeles napok és a megemlékezést érdemlő születésnapok alkalmából államférfiak, tudósok, művészek, írók, költők, politikusok és mások arcképe felvillan a televízióban, megemlékezik róluk a rádió; munkájukat méltatják és újra értékelik a folyóiratok. Most a negyvenedik évforduló alkalmából terjesszük ki ezt a kört azokra a testnevelő tanáregyéniségekre is, akik a mi egészségünket megalapozták. Ők és utódaik mindig csendben és rivaldafény nélkül dolgoztak és dolgoznak. De munkájuk hasonlatos az egészséghez, aminek csak a hiányát érzi az ember. Legyen ez új színfoltja a visszaemlékezés műfajváltozásainak; erősödő kontúrokkal kirajzolva az elkötelezettség és a történelemformáló ember megbecsülése.

FELHÍVÁS

„A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért"

plakett adományozásához
javaslatok megtételére

A Magyar Diáksport Tanács „A testnevelés és a diáksport fejlesztéséért" felirattal tanévenként plakettet adományoz azoknak a tanítóknak, tanároknak (testnevelőknek), kollégiumi, diákotthoni és intézményi nevelőknek, szakoktatóknak, mozgalmi és a sportszervek aktíváinak, akik munkájukban magas fokon valósítják meg a nevelés területei között a testi nevelést is.

A szakigazgatási szervek, az intézmények és magánszemélyek 1986. január 31-ig, a területileg illetékes Megyei (Fővárosi) Diáksport Tanácshoz küldhetik javaslataikat. A diáksport tanácsok által, a Magyar Diáksport Tanácshoz 1986. február 27-ig felterjesztett (és véleményezéssel ellátott) javaslatokat társadalmi bizottság bírálja el, amely egyúttal dönt az adományozható plakettek és elismerő oklevelek számáról is.

A plakettek és az oklevelek átadására 1986-ban, pedagógus nap alkalmával, ünnepélyes keretek között kerül sor.

Magyar Diáksport Tanács

Boros Jenő felvétele

Ökölvívás a középiskolában

ÉNEKES ÁRPÁD

Az ökölvívás lényege — amely mint az „önvédelem művészete" kapott létjogosultságot — kulturált körülmények között ma sem változott: *tökéletes védekezés mellett, tiszta ütéseket elhelyezni az ellenfélen.*

Az ökölvívás sokrétű mozgásanyagából, küzdőformáiból ki lehet válogatni azokat, amelyek — megfelelő módszerek, feltételek és irányítás mellett — az iskolában is taníthatók.

Javasolt oktatási mozgásformák

Egyszerű technika

- — alapelemek: alapállás, ököltartás, lábmunka;
- — alapütések: egyenes-, horog-, felütés;
- — alapvédések: lezárás, hárítás, hajlás, lépés.

Összetett technika

- — összetett ütések: kettes-hármas ütések;
- — közel-belharc: lefogás, lefogásból szabadulás.

Javasolt kesztyűzési formák.
Ütés-védés gyakorlatok.
Feladathoz kötött kesztyűzés.
A mozgásformák leírása és oktatása.

Alapelemek

Alapállás

A lábaknak, karoknak, testnek azt a helyzetét, amelyből a támadás és védekezés minden irányban folyamatosan, könnyen végrehajtható, amelyben a kiütési pontok védett helyzetben vannak, alapállásnak nevezzük.

Az alapállásban bal lábbal elől, harántterpeszállásban állunk: a talpak vállszélességben egymástól, a testsúly egyenletesen a két lábon, a térdek enyhén hajlítottak, a jobb alkar a testen nyugszik, a jobb ököl közvetlen az állcsúcs előtt, a könyökben derékszögben hajlított bal kar ökle váll magasságban helyezkedik el. (1. ábra)

1. ábra Alapállás

Ököltartás

Ökölvívásban a sérülések megelőzése érdekében az öklöket zártan kell tartani.

A helyes ököltartásban: az ujjak tenyérben zártak, a hüvelykujj a mutató- és középső ujj második perceire zárul, a kézhát az alkarral egy síkot képez. (2. ábra)

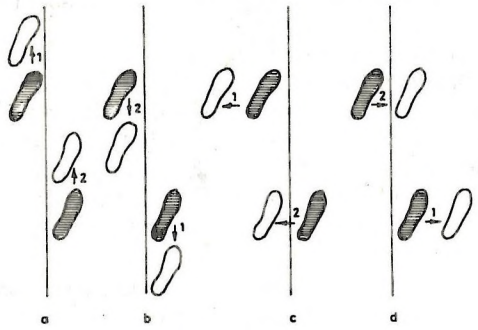
2. ábra Ököltartás

Lábmunka

A lábmunka alapjai a lépések, amelyekkel kapcsolatban az alábbiakat szükséges megemlíteni:

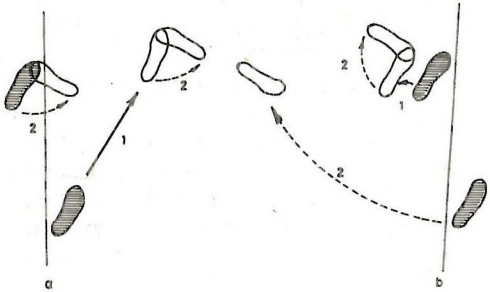
- — mindig a haladás irányában lévő lábbal kezdjük a lépést, és a másikkal ugyanannyit lépünk utána;
- — a lépéseket féltalpon végezzük, mert az biztosítja a könnyedséget, a mozgékonyságot.

A lábmunka elemei az előre-hára, a balra-jobbra lépések. (3. ábra)



3. ábra Lépések

A lábmunka elemeihez tartoznak az oldallépések is, amelyek a szorítóharc sajátos jellemzői. (4. ábra)



4. ábra Jobb és bal oldallépés

A jobb oldallépésnél jobb lábbal jobbra-előre lépünk, megelőzzük a bal láb vonalát, majd féltalpon jobbra fordulunk. (4/a ábra)

A bal oldallépésnél bal lábbal kissé balra lépünk, majd a bal láb talpán balra fordulunk, miközben a jobb lábat hátra az alapállási helyzetbe hozzuk. (4/b ábra)

Az oldallépéseknél ügyeljünk, hogy a lábak alapállásban maradjanak, mert az egyensúlyt csak ezzel biztosíthatjuk.

Alapelemek oktatása

Alapállás oktatása

Az alapállást két mozzanatra bontva tanítjuk:

— Első ütemre szögállásból bal lábbal kb. két lábfejnyit előre-oldalt lépünk, a testsúlyt középre helyezzük, és a térdeket puhán behajlítjuk.

— Második ütemre a karokat zárt ökölle az alapállásnak megfelelő helyzetbe hozzuk, közben a jobb váll enyhén süllyed, a bal váll emelkedik, és az áll melléje kerül.

Ököltartás oktatása

Az ököltartást is két mozzanatban tanítjuk:

— első ütemre a karokat tenyérrel felfelé fordítva mellső középtartásba emeljük, közben az ujjakat tenyérbe zárjuk, a hüvelykujjat a mutató- és a középsőujj második perceire fordítjuk;

— második ütemre az öklöket felfelé fordítjuk, és a kézhátat az alkarral egysíkba hozzuk.

Lábmunka oktatása

A lábmunka elemeit a lépéseket két fokozatban tanítjuk:

— az első fokozatban ütemre bontva léptetjük a tanulókat;

— a második fokozatban csak a gyakorlat ritmusát adjuk, és a tanulók szabadon lépkednek.

Alapütések

Az ökölvívásban háromfajta ütést: egyenes-, horog- és felütést különböztetünk meg.

— Egyenesütésnél az ököl a legrövidebb úton, az ököl és a kiütési pont egyenesében halad a kiütési pont felé.

— Horogütésnél a könyökben hajlított kar ökle oldalirányból halad a kiütési pont felé.

— Felütésnél a könyökben hajlított kar ökle alulról felfelé halad a kiütési pont felé.

Az alapütéseket aszerint, hogy melyik karral és mely testrészre irányulnak, külön nevezzük. (Jelen esetben a három alapütés egy-egy formáját írom le, és utalok a változatokra.)

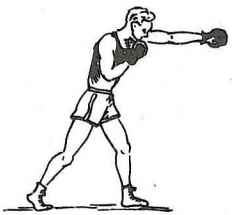
Balegyenes

Az ellenfél — a bal kar helyzeti előnye miatt — legkönnyebben balegyenessel érhető el. Ez egyben a balegyenest az ökölvívás legfontosabb ütésévé avatja.

Technikai végrehajtása: a jobb láb féltalpával indítva a bal lábat egy kis lépéssel előre csúsztatjuk, közben a bal csípő és váll lendületével a bal öklünket az ellenfél állcsúcsára lökjük.

A bal ököl tenyérrel lefelé fordítva találkozik a kiütési ponttal. Véghelyzetben a bal váll fennmarad, így oldalról védi az állat, a jobb váll lent van, a jobb ököl az áll elé kerül, a jobb fel- és alkar a testre fekszik, az előrecsúszott bal láb térdben hajlított, a jobb láb pedig könnyen nyújtott. (5. ábra)

Az ütés befejeztével a bal láb indításával visszalépünk alapállásba. A bal ököl — követve az indító bal láb mozgását — az ütés síkjában kerül alapállási helyzetbe.



5. ábra Balegyenes

A balegyenest küzdelem közben sokrétűen alkalmazzuk, annak megfelelően többféle síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

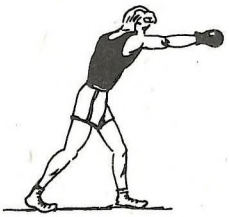
Jobbegyenes

A jobbegyenes taktikailag általában a már előkészített helyzet erőteljes ütésekkel való kihasználására alkalmas.

Technikai végrehajtása: jobb láb féltalpával indítva a bal lábat kissé balra-előre csúsztatjuk, közben a jobb csípő és váll lendületével a jobb öklünket az ellenfél állcsúcsára lökjük.

A jobb ököl tenyérrel lefelé fordítva találkozik a kiütési ponttal. Véghelyzetben a jobb váll fennmarad, így oldalról védi az állat, a bal váll lent van, a bal ököl az áll elé kerül, a bal fel- és alkar a testen nyugszik, az előrecsúszott bal láb térdben hajlított, a jobb láb pedig könnyedén nyújtott. (6. ábra)

Az ütés befejeztével a bal láb indításával visszalépünk alapállásba.



6. ábra Jobbegyenes

A jobbegyenest küzdelem közben szintén többféle síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Balhorog

A balhorog az ökölvívás egyik legfontosabb ütése, amelyet — a balegyeneshez hasonlóan — sokrétűen alkalmazunk.

Technikai végrehajtása: jobb láb féltalpával indítva a bal lábat kissé balra-előre csúsztatjuk, közben a testsúlyunkat a térdben hajlított bal lábra helyezzük. Innen a bal lábbal indítjuk a forgó mozgást, ami erőt az ad ütést végző, könyökben hajlított bal karnak.

Véghelyzetben a bal láb könnyen nyújtott, a jobb láb térdben enyhén hajlított, a bal kar vízszintes síkban, a jobb ököl az állszögletnél, a jobb fel- és alkar a testet védi. (7. ábra)

7. ábra Balhorog

A balhorgot küzdelem közben többféle síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Jobbhorog

A jobbhorog a már előkészített támadás hatékony kihasználására szolgál.

Technikai végrehajtása: jobb láb indításával a bal lábbal előre-balra lépünk, egyidejűleg a jobb csípőből, vállból a törzset balra fordítjuk, és a megfelelő szögben hajlított jobb kar öklét az ellenfél bal oldali állszögletére irányítjuk.

Véghelyzetben a testsúly az enyhén hajlított bal lábon, a jobb láb térdben könnyen nyújtva, a jobb könyök vízszintesen, az ütő ököl lefelé néz, a testet fedő bal kar ökle a bal állszögletet védi. (8. ábra)

Az ütés befejezése után a bal lábbal alapállásba lépünk.

8. ábra Jobbhorog

A jobbhorgot küzdelem közben többféle síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Balfelütés

A felütések — azon belül a balfelütés — változó formái, a mai ökölvívás kedvelt és hatásos fegyverei.

Technikai végrehajtása: jobb láb indításával a bal lábbal balra-előre csúszunk, közben testsúlyunkat a térdben hajlított bal lábra helyezzük. Innen bal lábbal indítjuk a forgó-emelő mozgást, a bal csípő, derék bekapcsolásával a hegyes szögben tartott bal karunk öklét az ellenfél felé vezetjük.

Véghelyzetben a bal láb könnyedén nyújtva, a testsúly arányosan a két lábon, a jobb kar a testet, a jobb ököl az állat védi. (9. ábra)

9. ábra Balfelütés

A balfelütést küzdelem közben különböző síkban ütjük; a magasságot mindig a lábak és a felsőtest összehangolásával szabályozzuk.

Jobbfelütés

A jobbfelütést ritkán alkalmazzuk egyedül, legtöbb esetben balfelütéssel, balhoroggal kombináljuk.

Technikai végrehajtása: bal lábbal előre-oldalt lépünk, közben a test súlyát a bal lábra helyezzük. Amikor a bal láb a padlóhoz ér, jobb lábunkkal indítjuk a forgó-emelő mozgást, a jobb csípő, derék bekapcsolásával a hegyes szögben tartott jobb karunk öklét az ellenfél felé vezetjük. Véghelyzetben a jobb láb könnyedén nyújtva, testsúly mindkét lábon, a bal kar a testet, a bal ököl az állat védi.

A jobbfelütést a lábak és a felsőtest összehangolt mozgásával a küzdelem közben különböző síkban ütjük.

Alapütések oktatása

Az alapütéseket két fokozatban tanítjuk:
— az első fokozatban a tanulók ütemre bontva ütnek; első ütemben bal lábbal a mozgássorban leírtak szerint ütőtávba lépnek, és végrehajtják az ütőmozdulatot, a második ütemben visszalépnek alapállásba;
— a második fokozatban a tanulók teljes ütőmozgást végeznek; belépéssel ütnek, majd rögtön visszatértnek alapállásba.

Alapvédések

Az ökölvívásban megkülönböztetünk: lezáró, hárító, hajlásos, lépéses védéseket. Ezek a védési formák a gyakorlatban mindig összetetten, egymást kisegítve jelentkeznek, növelve a versenyző biztonságérzetét.

Lezárások

A lezárásos védekezés — megfelelő képzés esetén — mindig adott: a tanuló a nem ütő karjával, öklével lezárja a sebezhető ütőfelületet. (A lezárást a legtöbb esetben hajlással gazdagítjuk; így csökken az ütés hatása.)

Hárítások

A hárító védésnél a tanuló az egyenes ütéseket közvetlen a célba találás előtt, kézfejével vagy alkarjával, oldalirányban haladó gyors, rövid mozdulattal kitéríti az irányból. A hárítások történhetnek befelé és kifelé. (A hárításokat a legtöbb esetben hajlással, olykor lépéssel gazdagítjuk.)

Hajlások

A hajlásos védésnél a tanuló a test és a fej bizonyos irányban végzett hajlásával tér ki az ütések elől. A hajlás irányának megfelelően megkülönböztetünk hátra-, oldal- és lehajlásokat. (A hajlásokat minden esetben lezárással, olykor lépéssel gazdagítjuk.)

Lépések

A lépéses védésnél a tanuló a térbeli helyzetét úgy változtatja meg, hogy az ellenfelének ütése célt tévessze. A védekező jellegű lépéseket irányuk szerint hátra-, oldalt- és belépésekre oszthatjuk. (A lépéseket minden esetben lezárással, olykor hajlással gazdagítjuk.)

Alapvédések oktatása

Tekintve, hogy a védekezés szakmai értékét — a támadások elhárításán túlmenően — az ellenütések megteremtésének a lehetősége fémjelzi, a védéseket öncélúan nem tanítjuk. Az ütések — védések — ellenütések megtanulásának, beidegzésének a legjobb eszköze a kesztyűzés legegyszerűbb formája: az ütés—védésgyakorlat.

Az ütés — védésgyakorlatban meghatározott feladatot kapnak a tanulók: az egyik utasítás szerint üt, a másik utasításnak megfelelően védekezik, illetve ellenüt. (Részletekről majd a továbbiakban szólok.)

Összetett ütések

Az egyes ütések oktatásának menetében szükségszerűen jelentkezik az igény: a tanult ütésformák összekapcsolása.

Tekintve, hogy a tanulók esetében csupán alapképzésről beszélhetünk, az összetett technika — így az ütésváltások — ismereteit leszűkítem.

Kettes összetett ütések:
bal—jobbegyenes
jobb—balegyenes
balegyenes—balhorog
jobbegyenes—balhorog
balegyenes—jobbhorog
balegyenes—jobbfelütés
jobbegyenes—balfelütés

Hármas összetett ütések:
bal—jobbegyenes—balhorog
jobbegyenes—balhorog—jobbegyenes
balegyenes—jobbfelütés—balhorog
jobbegyenes—balfelütés—jobbegyenes

Összetett ütések tanítása

Az összetett ütések oktatása könnyűvé válik, ha az egyes ütéseket igényesen, jól tanítottuk. Ebben az esetben az ütések összekapcsolása — legalábbis egyszerű feltételek mellett — sem okoz nehézséget. Ami

talán a legfontosabb, amire nagyon ügyeljünk: *tanulók az összetett ütések közben sem feledkezzenek meg a védekezésről és a nem ütő karjukkal, kezükkel zárják a a kiütési pontokat.*

Az összetett ütéseknél jelentkezik először komolyabb formában a légzéstechnika. Ökölvívásban *minden ütőmozdulatot kilégzéssel kapcsolunk össze.* Az egyes ütéseknél erőteljesebb a kilégzés, az összetett ütéseknél az ütések menetében megoszlik.

Az összetett ütéseket szűken, kis körben kell végrehajtani, ezzel is elősegítjük a kiütési pontok védelmét. (10. ábra.)

10. ábra Ütőhatár az összetett ütéseknél

Közel-belharc

A horog- és a felütések tanításával együtt jelentkezik az igény, hogy a tanulók a közel-belharcban is némi jártasságot szerezzenek.

A közel-belharc távolságban — az esetek többségében — az egyik versenyző ütni akar, a másik pedig annak semlegesítésére törekszik.

A támadó felütéseket, horgokat akar elhelyezni ellenfelén, az pedig — ha nem képes ellenütésekkel válaszolni — kizárással semlegesíti társát, vagy lefogást alkalmaz. A támadó nem hagyva magát — lefejtéssel vagy elfordítással — szabadul az újabb akciók, ütések érdekében.

Közel-belharc tanítása

A közel-belharc az ökölvívás mozgásanyagának olyan jelentős részét képezi, amelyet teljességében elsajátítani, alkalmazni szinte lehetetlen. Éppen ezért a tanulókkal — *nagy óvatossággal* — csak keveset ismertetünk és gyakoroltatunk.

A közel-belharc „ízelítő" mozgásanyagát páros gyakorlatok keretében tanítjuk.

Kizárás: az egyik tanuló felütéseket imitálva támadja társát, aki a két karját felülről az ütőtárs alkarjaira helyezi, majd azokat szétnyomva „kizárja" az ütés lehetőségét.

Lefogás: az egyik tanuló felütéseket imitálva támadja társát, aki felülről az alkarjait a társa alkarjaira, a nyitott tenyereit annak könyökhajlatára helyezi.

Lefejtés: a lefogott tanuló egyik karjával keresztbenyúl, az ellenfele lefogásban lévő karját felülről lefelé nyomva lefejti, és a kialakult helyzetből a szabad kézzel felütést üt.

Elfordítás: a felütéseket ütő támadó elől a védekező jobbra lép, közben jobbkezével az ellenfele bal karját a könyöknél jobbról balra eltolja, és helyzetet teremt az ellenakcióhoz.

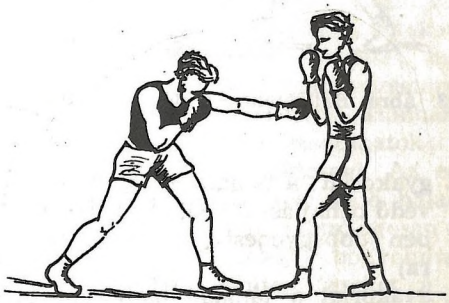
Kesztyűzési formák

Ütés-védésgyakorlatok

A kesztyűzés legegyszerűbb formája, amikor a tanulók utasítás szerint ütnek, védnek, ellenütnek.

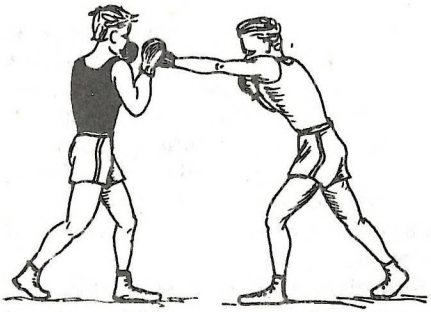
A gyakorlatok óriási tárházából csupán „kóstolóval" szolgálhatok.

1. gyakorlat: mindkét tanuló azonos ütemben balegyenest üt, és jobb kézzel lezár.
2. gyakorlat: a támadó balegyenest üt a testre, a védő jobb alkarral lezár, és a követő ütemben balegyenest üt. (11. ábra)



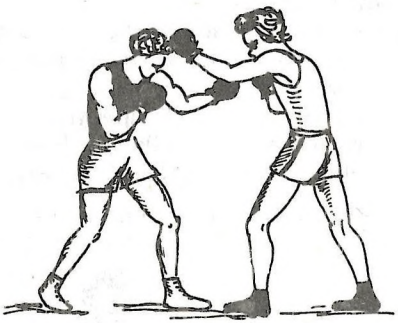
11. ábra Balegyenes a testre, védése lezárással

3. gyakorlat: a támadó jobbegyenest üt a testre, a védő bal alkarral lezár, és a követő ütemben jobbegyenest üt.
4. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő jobbkézzel befelé hárít, és követő balegyenest üt a testre. (12. ábra)



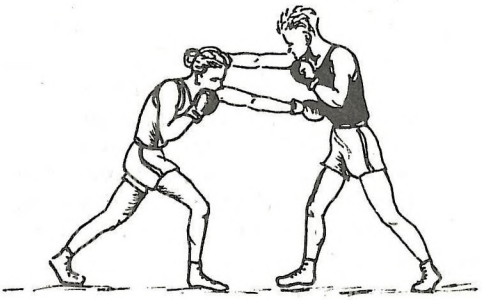
12. ábra Balegyenes védése befeléhárítással

5. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő röviden hátra lép, és követő ütemű jobbegyenessel válaszol.
6. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő jobbra lép, és követő jobbegyenest üt.
7. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő kihajlással véd, és azonos ütemben jobbegyenest üt a testre. (14. ábra)



13. ábra Balegyenes védése kihajlással

8. gyakorlat: a támadó balegyenest üt, a védő behajlással véd, és azonos ütemben jobbegyenest üt a testre. (13. ábra)
9. gyakorlat a támadó balhorgot üt, a védő hátrahajol, és követő ütemben jobbfelütéssel válaszol.
10. gyakorlat: a támadó jobbhorgot üt, a védő röviden hátra lép és jobbegyenessel válaszol.
11. gyakorlat: a támadó balfelütést üt, a védő jobb alkarral lezár, és követő ütemben balfelütéssel válaszol.
12. gyakorlat: a támadó jobbfelütést üt, a védő hátra lép, és követő ütemű jobbhoroggal válaszol.



14. ábra Balegyenes védése behajlással

Ütés-védés gyakorlatok tanítása

A kesztyűzés eme legegyszerűbb formája — ha jól vezetjük — igen szórakoztató lehet.

A tanulók a gyakorlatokat eleinte lassan végezzék, és a felgyorsítást csak a megfelelő jártasság után engedélyezzük.

Általános igény: a mozdulatok fegyelmezett végrehajtása, amely kizárja a sérülés lehetőségét.

Feladathoz kötött kesztyűzés

Az ütés-védés gyakorlatok anyagából — a tanulók megfelelő jártassága után — feladathoz kötött kesztyűzési formákat is alkothatunk.

1. feladat: a támadó balegyenest üthet testre, fejre, a védő lezárással, lépéssel védekezik, és balegyenest üthet vissza.
2. feladat a támadó balegyenest, balhorgot üthet, a védő szabadon védekezik, és bal- vagy jobbegyenessel válaszol.
3. feladat: a támadó ballal szabadon, jobbal csak testre üthet, a védő szabadon védekezik, és balegyenessel, balhoroggal válaszol.
4. feladat: mindkét tanuló bal kézzel szabadon üthet, szabad védekezés mellett.
5. feladat: mindkét tanuló bal kézzel szabadon, jobb kézzel csak testre üthet, kötetlen védekezés mellett.

Feladathoz kötött kesztyűzés tanítása

A kesztyűzés eme egyszerű — de nem veszélytelen — formája csak szigorú felügyelet és a szabályok következetes betartása mellett tűzhető műsorra.

A sérülések, balesetek megelőzése érdekében ökölvívó kesztyűt használjunk, és óvjuk a tanulókat az erős ütésektől!

Utószó

Határozott véleményem, hogy csak előnyös lehet, ha a fiatalok megismerkednek a küzdősportok — így az ökölvívás — alapjaival, és azokban egyszerű — de szigorú — feltételek birtokában vetélkednek. Tapasztalataim szerint ezek a küzdelmek hozzájárulhatnak a fizikai, akarati, erkölcsi tulajdonságok fejlesztéséhez, megerősítéséhez.

Boros Jenő felvételei

A játékos sportjátékoktatás

ZSAKAY KÁLMÁN

Bevezetés

Szerte a világon kísérleteznek a sportjátékoktatás korszerűsítésével. Tapasztalatból tudhatja minden tanár, hogy a keservesen megtanított technikai, taktikai elemeket milyen nehéz úgy beépíteni a játékba, hogy használatuk természetes legyen, és a játékos egy adott szituációban mindig a legcélszerűbb megoldást válassza az általa ismertek közül. A tehetségesebb játékosok ösztönösen találják meg az ésszerűt, a közepesek azonban hamar zavarba jönnek az előre nem látható helyzetekben. Könnyen belátható, hogy míg az alaposabb megértés szempontjából, elméleti meggondolásokból felbecsülhetetlen jelentősége van a játékok elemekre bontásának, majd az elemek részmozdulatokra való további analizálásának, addig legalább akkora hibát követünk el azzal, ha ezt a felosztást egyben az oktatás alapszisztémájának tekintjük. A játékok elemzés során feltárt struktúrája lehetővé teszi azok alaposabb megértését, csapatok, játékosok teljesítményeinek egzakt elemzését, megkönnyíti a további programok, edzéstervek kidolgozását. Nem szerencsés azonban a mesterségesen kreált részmozzanatokat az oktatás alapsejtjeinek tekinteni. Az egyszerűbbtől a bonyolult felé való haladás pedagógiai elve itt csak látszólagosan érvényesül. Valójában sokkal bonyolultabb a játék egészébe beépíteni ezeket a kimunkált, elszigetelten megtanított elemeket. A játékos a játék során soha nem technikai taktikai vagy erőnléti elemet hajt végre, hanem *játszik*, s eközben *feladatot* old meg, elválaszthatatlan egységben annak technikai, taktikai és erőnléti komponenseitől. Egy csel megvalósításának módja szerint technikai, szándékában taktikai, s a háttérül szolgáló energiabázis

aspektusából nézve erőnléti elemekből áll. Nagy tapasztalatú gyakorlati szakemberek régen rájöttek már arra, hogy a kezdők oktatásában a játéknak milyen fontos szerepe van. Az adott sportjáték azonban elég bonyolult ahhoz, hogy előképzettség nélkül — akár még könnyített szabályokkal is — játszani lehessen, illetve, hogy ez a játék komoly hatású fejlődési ingert jelentsen. A sok játék mellett azután ezeknél a szakembereknél is előkerülnek a hagyományos módszerek, a „két gyerek — egy labda" és megkezdődik a technika sulykolása és csak egy adott technikai szint, valamint egy bizonyos játékosmúlt után mernek belefogni a taktikai képzésbe.

Fenti gondolatmenet felismerése adta az *egyik* indítékát annak, hogy néhány külföldi tapasztalatra támaszkodva magam is próbálkozzam a játéktanítás eltérő módszereinek feltárásával, hogy ha nem is teljesen újszerűen, mindenesetre másként építsem fel a sportjátékok oktatását. Mielőtt azonban a módszer, s különösen a játékok ismertetésére rátérnék, vizsgáljuk meg egy másik megközelítésben is ezt a problémakört!

Adva van három labdajáték a kézi-, kosárlabda és a labdarúgás, melyek (a röplabdával együtt) a leginkább népszerűek, s melyek különbözőségük mellett sok hasonló elemet tartalmaznak. Nevezhetjük ezeket — mindjárt a legszembetűnőbb közös jegyük alapján — futásos labdajátékoknak. A futó jelleg mellett további hasonlóságot fedezhetünk fel a taktikai alapformákban. Az emberfogás, illetve az ellenféltől való szabadulás, a labda nélküli mozgás minősége, az ellenfélnek csapatmunkával való legyőzése, a labda útjának, a támadásnak és a védekezésnek alapelvei igen sok hasonlóságot mutatnak. Különbözőségük sokkal nyilvánvalóbb számunkra, hiszen úgy nőttünk fel, hogy szigorúan elhatárolva tanultuk ezeket, azonban nem ilyen egyértelműen különböznek a kezdő, 7—12 éves gyerekek számára. Amennyire igaz az, hogy ügyes, jó labdaérzékű gyerekekből bármelyik sportágnak lehet nevelni jó játékost — vagy iskolai nyelvre lefordítva: bármelyik sportágat szívesen játssza —, úgy igaz az is, hogy mindegyik játéknak megvan a speciális igénye a játékosokkal szemben. Vagyis minél jobban megfelel egymásnak ez az igény és a játékos képessége, annál eredményesebb lesz játéka. Továbbá nem árt, ha a sportágválasztásban szerepet játszik a gyerek érdeklődése is. Más szóval: minél tovább tudjuk az említett három játékot együtt oktatni — majd, amikor a technikai különbözőség miatt erre már nincs mód — egymás mellett, annál nagyobb az esélye annak, hogy a gyerek többé-kevésbé kiforrott érdeklődése és valós tehetsége szerint választ a három sportág közül. Ez az elv éppúgy érvényes és hasznos a versenysport kiválasztásában, mint az iskolai testnevelésben és sportban.

Tehát ennek a kétféle igénynek, vagyis a globális játéktanításnak, valamint a három sportág közös alapokon való indításának a felismerése vezetett arra, hogy a sportjátékoktatás sajátos módszerével próbálkozzam. A módszer lényege, hogy sokoldalú és alapos játékos előkészítés után egy egyszerű *alapjátékba*, melyben egyenlőre igen minimális megkötés (szabály) van, fokozatosan, bizonyos kényszerítő szabályok alkalmazásával építjük be először a leglényegesebb taktikai, majd technikai elemeket. Egy adott szint elérése után az alapjáték fokozatosan három ágra válik szét, a három sportjátéknak megfelelően. Ezeket felváltva játszák a tanulók, miközben mindig hivatkozunk egymásra. Fontos eleme az oktatásnak a permanens tudatosítás, amely a játékhelyzetek gyakori kiértékelésében, az ok-okozati összefüggések keresésében nyilvánul meg. Terjedelmi korlátok és jelen írás célja sem teszi lehetővé az elméleti alapok bővebb kifejtését. (Bővebbet lásd: Zsakay Kálmán: A sportjátékok korszerű oktatása; Testnevelés és sporttudomány 1984., 4. számában). Most inkább konkrét gyakorlati útmutatót szeretnék adni azoknak, akik kedvet éreznek a módszer kipróbálásához és természetesen továbbfejlesztéséhez.

Az alábbi játékgyűjtemény és ajánlás korántsem teljes. Nem is lehet cél a teljességre törekvés. Ha szemléletünket olyan elvek vezérlik, hogy az oktatás az előkészítéstől a magasabb szintig *játékos* legyen, hogy a *pálya* mind teljesebb *kihasználásával, célszerűen* oldják meg a feladataikat, hogy a játék *tudatos* legyen, hogy *kollektív* megoldás vezessen a sikerhez, ugyan-

akkor engedjen teret az *egyéni kezdeményezésnek* és mindig tetten érhető legyen az *egyéni felelősség*, akkor mindenki sok játékot konstruálhat maga is, vagy ebben a szellemben nyúlhat meglévő játékokhoz.

Előkészítő játékok

A kezdők az előkészítő játékok alatt ismerkednek a labdával, annak fogásával, továbbításának módjaival, a kollektív feladatmegoldás alapelemeivel. Az alább felsorolt játékokat sokat kell játszani, vissza-vissza kell térni még a legegyszerűbbnek látszókra is, és akkor sem szabad elhagyni őket, amikor már komoly előrehaladást értek el a „nagy" játékokban. A technikai elemek oktatását is ilyen egyszerűbb keretbe ágyazva kell mindig kezdeni, mielőtt az alapjátékba bevinnénk azokat.

„Ismerkedés a labdával"

Tulajdonképpen ügyességfejlesztés. Ide sorolhatjuk az ezen a címen ismert valamennyi labdás gyakorlatot, mint a labda fogása, feldobása, elkapása, gurítása, vezetése kézzel vagy lábbal, rúgása, megállítása stb. Mindezeket mozgás közben, pontosabban helyváltoztató mozgás közben kell gyakorolni, járás, majd futás közben. Adjuk mindig külön feladatként, hogy a pályának minden részét be kell járniuk, hogy ügyeljenek arra, senkivel ne ütközzenek. Egy-egy ilyen gyakorlás után rögzíteni kell eleinte ténymegállapító jelleggel, később értékelően, hogy a kitűzött feladatot ki oldotta meg hibátlanul, ki nem.

„Fogójátékok labdával"

A tanulók eleinte kézben viszik a labdát úgy játsszák a fogót. Eltérő feladat az ismert fogójátékoktól, hogy itt a fogónak (fogóknak) a menekülők labdáját kell megérinteni. Későbbiekben azután a labdát gurítani, fel-feldobálni, két kézzel, majd egy kézzel kell a földre ütögetni, lábbal kell vezetni. Továbbiakban kiegészítő feladatokkal nehezítjük a játékot. Ilyen kiegészítő feladat, hogy mindenkinek állandó helyváltoztató mozgást kell végezni. Aki megáll, fogó lesz. Felosztható a játékteret négy részre, és minden résznek önálló fogót jelölünk ki. Így a fogók versenghetnek abban, ki hány labdát érintett meg, illetve a nem fogók választhatnak területet. Ilyenkor kikötjük, hogy valaki addig lesz fogó, míg pl. öt labdát nem tud megérinteni, vagy egy bizonyos ideig, a „félperces fogó" mintájára. Pergőbbé tehetjük a játékot azzal, hogy a leendő fogókat előre kijelöljük stb. Ezeknél a játékoknál a fogóknak is van labdájuk, tehát annak gurítása, vezetése nehezíti a fogók dolgát, ezért bizonyos könnyítést engedélyezzünk számukra. A játék végén dicsérjük meg azokat, akik ügyességükkel kitűntek, és mutassunk rá, hogy az állandó figyeléssel, időben történő helyezkedéssel, villámgyors futással, hirtelen irányváltoztatással, cselezéssel érték el, hogy ügyesebben játszottak a többinél.

„Labdaszerző (védő) játékok"

Ezeket a játékokat a fogójátékokból fejlesztjük ki. Ebben az esetben a fogónál nincs labda, úgy szerezhet, hogy valakiét megérinti, esetleg megszerzi, az általunk elmondott szabályok szerint. Akitől elvették a labdát, automatikusan fogóvá válik. Már az elején versengéssel állapíthatjuk meg, ki lesz, vagy kik lesznek a fogó(k): A játéktéren elhelyezünk a játékosok létszámánál annyival kevesebb labdát, ahány fogót kívánunk szerepeltetni. Jelre mindenkinek labdát kell szerezni, s akinek nem jut, fogó lesz. Egy fogóval rövid ideig játsszuk csak, minél előbb térjünk át a több fogós játékra. Mivel a labdát kell megérinteni, illetve megszerezni, hangsúlyt kap a labda védése. Ezt külön megmagyarázzuk, megmutatjuk, esetleg gyakoroltatjuk egy kis ideig, de főleg játék közben hívjuk fel rá gyakran a figyelmet. A pálya teljes bejátszása, az állandó helyváltoztatás továbbra is követelmény. Magasabb foka ennek a játéknak az, amikor páronként adunk egy labdát, s azt a fogók elől egymásnak is lehet adogatni. Természetesen rá kell vezetni a fogókat is arra, hogy ők is „szövetkezzenek" egymással és egy párt például ketten támadjanak úgy, hogy mindegyik a pár egyik-egyik tagját (emberfogás). Tovább közelít a sportjátékokhoz az a változat, amikor két csapatban

játsszák a játékot. Az egyik csapat tagjainál labda, a másiknál nincs. A labda nélküli csapat adott idő alatt minél több labdát igyekszik szerezni, majd az idő letelte után ugyanez a játék szerepcserével ismétlődik meg. Győz, amelyik csapat több labdát szerez, illetve, amelyik rövidebb idő alatt szerezte meg az ellenfél minden labdáját. Változatossá tehetjük a játékot azzal, hogy a megszerzett labdákat a fogó csapat egy „raktárba" teszi, ahova az ellenfél nem léphet be, és utána azok is, akik már egyszer szereztek labdát újabb labdákért harcolhatnak. Az is egyfajta változat, amikor nincs „raktár" és az elvesztett labdát vissza lehet szerezni. A még vagy már labda nélkül maradtak segíthetnek társaiknak, felkínálhatják magukat a szorongatott helyzetben levő társ labdájának átvételére, ezáltal segítik a csapatot a labdák megtartásában.

A csapatmunka kerül már eleve előtérbe akkor, ha a labdás csapatnak már a játék elején sincs minden tagjánál labda, hanem van néhány labda nélküli játékos, akinek éppen az a feladata, hogy kisegítse a megtámadott társát. Nincs még gól, kosár, pont, csak győztes és vesztes van, de a játék igen sok elemét tartalmazza az említett sportjátékoknak. A „taktikai" szigorodással párhuzamosan növelhetjük a technikai megkötéseket: a labda átadására, vezetésére, megszerzésének módjára stb. vonatkozólag. Ahogy bonyolódnak a játékok, úgy növekszik a szerepe a játékot kísérő megbeszéléseknek, a tudatosításnak. Ezeknek már komoly taktikai szemléletet fejlesztő hatásuk van. Valamennyi játékot lábbal is lehet játszani — ez vonatkozik a következőkre is — csupán vagy nagyobb térre, vagy kisebb létszámú csapatokra van szükség.

„Cicajátékok"

Itt a hagyományos egy vagy több cicás játékokról van szó, azzal a szigorítással, hogy megköveteljük a csoportoktól az egész pálya bejátszását. Legegyszerűbb ilyen játék hármas csoportban folyik, két adogatóval és egy cicával. Az osztály, illetve csapat létszámától függően több-kevesebb csoport játszik egyidejűleg ugyanazon a pályán. A csoportok egymással csak annyiban törődnek, hogy ne ütközzenek és ne zavarják más csoportok játékát. Ha meggondoljuk, ez sem kevés követelmény. A labdát az adogatók csak fejmagasság alatt adhatják, kettőnél többet nem léphetnek vele és két másodpercnél tovább nem tarthatják azt a kezükben. A helyezkedésnek, az „üresre" futásnak jó iskolája ez a játék. Mielőbb tudatosítanunk kell azt a valamennyi labdajátékra érvényes elvet, hogy a labda leadásakor nem befejeződik a pillanatnyi feladat, hanem ellenkezőleg, akkor kezdődik annak nehezebb és több ötletet igénylő része, a helyezkedés. A szellemes, gyors helyezkedés egyszerűbbé teszi a labdás játékos dolgát, megnöveli a választható variációk számát, gyorsabbá, kiismerhetetlenebbé teszi a csapat játékát. Ennél a legegyszerűbb cicajátéknál ez a helyezkedési alapelv idegződik be az adogató játékosoknál. Bonyolultabbá válik a játék, ha növeljük a csoportok létszámát: több adogatóval és több cicával játszunk. Ekkor már nemcsak az adogatók, de a cicák (védők) esetében is mód nyílik kooperációra, amire — ha maguktól jönnek rá, ha nem — fel kell hívni a figyelmet, és tudatossá tenni az együttműködést.

Különösebben nem szóltam eddig az átadások technikai végrehajtásáról, ami nem jelenti azt, hogy ez lényegtelen lenne. Eleinte azonban elsősorban a pályán való mozgást kell oktatni az ismertetett játékok keretében. Amikor azonban bármilyen egyszerű játék alaptaktikáját elsajátították, technikai követelményeket kell támasztanunk. A technikai elem bemutatása, majd néhányszori próbálgatása után be kell vinni az adott játékba, és mindjárt szabályként kell alkalmazását megkövetelni. Ez azt jelenti, hogy ha nem azt az elemet alkalmazza a gyerek, az adott játék szabályai szerinti büntetés jár érte, tehát pl. cica lesz, az ellenfélé lesz a labda stb. Ez a fajta szabállyá emelés jelenti a leghatásosabb motívumot az említett elem megtanulására. Eleinte a végrehajtások hibásak lesznek, de fejlődésük a célszerűség irányába fog mutatni, ellentétben a hagyományos „tiszta" technikai oktatással, ahol inkább a szépség, a technikai tökéletesség a cél. Ugyanakkor tapasztalatból tudja minden labdajátékkal foglalkozó szakember, hogy a jó játékosok technikáját a cél-

szerűség, az alkati adottságokhoz való hozzáidomulás jellemzi inkább, mint a technikai tökély. Természetesen gondot kell fordítani az eredményességet akadályozó hibák kijavítására, de csak az ésszerűség határáig.

„Pontszerzők"

Ezek a játékok mindhárom labdajátékban ismertek és gyakran játsszák is őket, hasznuk annyira nyilvánvaló. Kitűnően alkalmazhatók a helyezkedés az emberfogás, elzárás, leválás stb. oktatására. Csak akkor lehetnek ezek teljes értékű eszközeink az oktatásban, edzésben, ha tanítványaink az előbbi játékokban levő lehetőségeket kihasználták, mert a pontszerzők már igen magas színvonalú technikai, taktikai tudást és erőnlétet követelnek a játékosoktól. Csak a rend kedvéért ismertetem ezeknek a játékoknak a közös jellemzőit, annyira ismertek. Tehát: két csapat játszik meghatározott területen, a labdát birtokló csapat igyekszik annyi „tiszta" átadást végrehajtani az ellenfél közbeavatkozása nélkül, amennyi elég a „pont" eléréséhez. Ez általában öt, esetleg tíz átadást jelent. Az elérendő céltól és a játékosaink képességétől függően határozzuk meg a játék technikai, taktikai feltételeit, játékidőt, játékosok számát, a játéktér nagyságát, alakját stb. Ezeknél már hangsúlyozottan kidomborodik a sportági jelleg, vagyis ezek már kézilabda, kosárlabda, illetve labdarúgó játékok kapuk, illetve kosár nélkül.

Alapjáték és változatai

A gondolatmenetben érkeztünk el csupán az úgynevezett „alapjátékhoz". A valóságban ezt az előkészítő játékokkal párhuzamosan kell játszani, mert ennek is van egyszerűbb és bonyolultabb változata. Ahol éppen tartunk az előkészítő játékokban a technikai, taktikai megkötéseket, képzettséget illetően, olyan fokú alapjátékot játszhatunk. *Alapjátéknak a következő játékot nevezem:* egy tetszés szerinti méretű és alakú pályán két csapat játszik egymás ellen egy labdával. Gólt ér el az a csapat, amelyik az ellenfél alapvonalán kézben átviszi, illetve lábbal átvezeti a labdát. Eközben az alábbi egyszerű szabályokat kell betartani: ha kézzel adogatják a labdát, akkor azt nem vezethetik, nem állhatnak labdával a kézben és legfeljebb három lépést tehetnek labdával. Ebből következik, hogy gólt is csak akkor lehet elérni, ha három lépésen belül kapja a labdát a játékos az ellenfél alapvonalától. Lábbal való játéknál csak az a követelmény, hogy át kell vezetni a vonalon. Ha szükséges, a durvaság megelőzésére hozhatunk olyan szabályt, ami a labda megszerzésének módját szabja meg. Ezek azonban a párhuzamosan játszott előkészítő játékokban kialakulnak.

Néhány próbálkozás után tanui lehetünk, hogy a gyekekek milyen hamar felismerik ennek az egyszerű játéknak a lehetőségeit a gyors, lendületes átadásokra, az ötletes helyzetkialakításokra. A társak keresik egymást, kérik a labdát, adják tovább, egyszóval játszanak.

Mi ennek a játéknak a haszna? Elsősorban a játéktéren való tájékozódást segíti elő. Nincsenek különösebb technikai megkötések, nincsenek posztok (ezek maguktól kialakulnak), a játékosok a legfontosabb célra, a győzelem elérésére fordítják figyelmüket. Élvezetes, jó játék alakul ki rövid idő múlva. Kitágítják a pályán a gyerek mozgásterét és azt mindjárt igyekszünk tudatosítani is benne. Fusson mindig a szabad területek felé és a labdát is mindig szabadon álló társnak igyekezzen továbbítani. Ehhez bizonyos módosításokat is végrehajtunk a játékban, mindig a legközelebbi cél érdekében. Nem mondhatjuk a tízéves gyerekeknek, hogy „húzzák szét a mezőnyt", de ha széles és rövid pályán játszanak és az egész alapvonal gólvonal is egyben, hamarosan ezt fogják csinálni, nekünk már csak a megvalósított feladat tudatosítása marad, ami így lényegesen könnyebb, mint fordítva. A keskeny, hosszú pályán a mélységbeli tagozódás, a posztok kialakulása, a hosszú átadások, a gyors futás szerepe nő meg. Ha növeljük a csapatok létszámát, akkor nagyobb szerepe lesz a pontos átadásoknak, a gyors helyezkedésnek, míg a létszám csökkentésével az állóképesség, a gyorsasági állóképesség fejlesztését érhetjük el. Amíg ezeket a lehetőségeket nem használtuk ki, addig ne alkalmazzunk kapukat vagy kosarat. Az alapjátékot technikai, taktikai megköté-

sekkel, szabályokkal fokozatosan fejlesztjük hasonlóan az előkészítő játékokhoz a sportjátékok irányába. Vezérelvünk az legyen, hogy a kívánt célt először mindig valamilyen kényszerítő szabálymódosítással, megkötéssel, a pálya alakjának, nagyságának, a létszámnak, a labdák számának stb. változtatásával igyekezzünk megvalósítani, majd ezt rendszeresen tudatosítani. Ez vonatkozik a taktikai, a technikai és az erőnléti képzésre egyaránt.

Befejezés

A három említett labdajáték egyidejű oktatását addig végezzük, amíg tanítványaink olyan szintre nem jutnak, amikor már határozott különbséget tudnak tenni a sportjátékok között a játék lényegi elemei vonatkozásában. Ekkor helyes, ha mindenki sportágat választ, és amellett, hogy kiegészítésképpen a másik kettőt is űzi, hangsúlyozottan a választottal foglalkozik. A választott sportág további képzése is eredményesebb lesz, ha a fenti játékos elvek szerint folytatjuk. Ez vonatkozik az iskolai testnevelés keretein belül végzett játékoktatásra éppúgy, mint a legmagasabb szintű egyesületi munkára.

Boros Jenő felvétele

Versenyrendezés felsőfokon

Riport a Keszthelyi házaspárral

FLEIGHNÉ BODA SAROLTA

A budapesti Corvin Mátyás Híradástechnikai Szakközépiskola neve nem hangzik ismeretlenül. Tanulói sorrendben a hetedik alkalommal nyerik az „Országos Középfokú Iskolák Tornász csapatbajnoka" címet a fiú C kategóriás versenyeken. Az utóbbi tíz esztendőben pedig minden év elején Mátyásföldön, a szakközépiskola jól felszerelt tornatermében találkoznak Budapest középiskolás tornászai. A verseny célja, hogy többfordulós versenyeik után eldöntsék, ki indulhat az országos bajnokságon.

Az iskola testnevelő tanárai immár 25 éve Keszthelyi Rudolf és felesége.

— *„Szunyi bácsit", és feleségét először arról kérdeztem, honnan ez az irigylésre méltó mennyiségű és minőségű sporteszköz, tornaszer?*

— Minden lehetőséget meg kell ragadni a szertár fejlesztésére. Korábban az Ikarus tornaszakosztálya ebben a teremben tartotta az edzéseit — a mi vezetésünkkel. Nem terembért kértünk. Az Ikarus gyárban akkor használatos anyagokból szőnyeget készítettünk, ezeket ma is használjuk. A talajszőnyeget és a szereket nekünk ajándékozták.

— Az iskola támogatása is jelentős. A mi igazgatónk szereti a sportot, gyakran bejön megnézni a különböző versenyeket, a házi bajnokság mérkőzéseit. Bármire szükségünk van, azt a költségvetésből biztosítja.

— *Reggeltől-estig tele a tornaterem. A délelőtti órák után itt készülnek fel a különböző versenyekre. Milyen sportágakban versenyeznek a gyerekek?*

— Röplabdában, tornában, labdarúgásban. Részt veszünk a kerületi tömegsport rendezvényeken. A tanév elején először a budapesti mezei futóversenyen indulunk. Továbbá atlétikában a 3000 m-es csapatversenyben és a futó CsB-n, az ODK túráin. Ezeken kívül tájékozódási futó és sakk szakosztályunk is működik.

— *Úgy gondolom, az igazi szerelem azonban a torna.*

— Nem titkolom, hiszen ez a sportágam. A tornászok a C kategóriában indulnak. Számunkra ez a fontos, mert ez a saját munkánk. Évente 3—4 csapat indul a versenyen. Az elsősök átlaga 7,5—8,0 pont körül van, de a többnyire harmadikosokból, negyedikesekből álló A és B csapat már 9,0 pont fölött tornázik. A B csapat tagjai alkotják a következő évi A csapatot, persze aki közülük folytatja. A négy év alatt nagy a lemorzsolódás, aminek talán legfőbb oka a kényelem. Sokan nem vállalják az olyan rendszeres munkát, hogy hetente háromszor mindig lejöjjenek az edzésekre. Sajnos ez nálunk is így van, nemcsak a gyengébb eredményt elérő szakosztályoknál.

— *Mi az oka, hogy az összes középiskolás tornaverseny házigazdái lettek?*

— A mi iskolánk rendelkezett olyan teremmel és tornaszerekkel, ahol a legjobb feltételek között tudtuk megrendezni a versenyt. Kezdetben csak egy körzet versenyzett, és a budapesti döntők is itt zajlottak. A többi körzet versenyén gyakran gondot jelentett, hogy kevés volt a szőnyeg, vagy kicsi volt a terem, és két szer versenye után át kellett rendezni a termet. A döntőn is előnyben voltak, akik ebben a körzetben versenyeztek.

— Mi pedig nemcsak a versenyzésben, hanem a rendezésben is igényesek voltunk, ezért megkértek, hogy vállaljuk el valamennyit.

— *Mit kell tenni azért, hogy a versenyt teljes rendben, szervezetten rendezhessék meg?*

— Évek óta kialakult menetrendje van a verseny szervezésének. Októberben elkészítem a versenykiírást. Az iskolák nevezéseiket a Budapest Főváros Tanácsa Művelődésügyi Főosztályára küldik el, majd a nevezéseket én, mint a torna szakág vezetője megkapom. Ennek alapján irányított sorsolással készül a csapatbeosztás. Minden év 1—4. helyezettje külön körzetbe kerül, és ahhoz sorsoljuk a többi csapatot. A csapatbeosztást sokszorosítjuk és a versenykiírással együtt novemberre már elküldöm a részt vevő iskoláknak. Ez talán korábbi időpont, mint feltétlenül kellene, de jobb, ha a verseny előtt ezzel már nem kell törődni, és a kollégák is jobban tudják tervezni a felkészülést. Ezzel egyidőben a Budapesti Torna Szövetségnek is küldök egy versenykiírást, illetve az időpontot már korábban egyeztetem, hogy ne ütközzön más szövetségi versennyel. A szükséges bírói létszámot — szerenként 2—3 bírót és a sportorvost — valamennyi versenyre a BTSZ biztosítja.

— *A verseny közvetlen előkészítésében és a rendezésben kik vesznek részt?*

— Iskolánk tornászai. Ebben az évben a feleségem osztálya vállalta a fiúverseny szervezését — társadalmi munkában. A leányverseny szervezése pedig az A csapat jutalma.

— A felkészítés során egy „fantom versenyt" rendezünk, ahol gyakorlat bemutatása nincs, csak pontozás és a szervezők-

nek a jegyzőkönyvet kell kitölteniük, illetve az összeadásokat stb. kell elvégezni. Ezt a „fantom versenyen" megtanulják, így az igazi versenyen nincs gond a szólítással, jegyzőkönyvvezetéssel. Ők végzik a terem berendezését is, ami már elég rutinosan megy. Általában erre az időszakra tesszük a tantervi tornaanyagot, ezért a szerek nagy része már áll a teremben. Külön munkát a női szerek felállítása jelent a szombati versenyekre, de a fiúk előző este ezt megteszik.

— A versenysorozat végeztével szoktunk tartani egy kis összejövetelt, és ott süteménnyel, kólával jutalmazzuk a rendezőgárdát.

— *A versenyzőket mikrofon segítségével tájékoztatják, előre felvett és jelzett a bemelegítési idő. A talajzenéhez elég egy kazettát elhozni, a lejátszáshoz szükséges magnetofon és erősítő, mind-mind itt található a terem előterében. Hogyan oldották meg a rendezés „technikai" részét?*

— Terveztem a terembe egy hangosító berendezést és megvettem hozzá a szükséges felszerelést. Egy kollégám segítségével beállítottuk, bemértük és most már jó tíz éve hiba nélkül működik. Nem is engedünk mást hozzányúlni. A versenyen is a feleségem vagy én kezelem.

— *Kedves színfoltja a versenynek az átvonuló zene. Mi ennek a története?*

— 1983. októberében Budapest rendezte a Tornász Világbajnokságot. Talán az itteni munkám is hozzájárult, hogy Szuh Csabának (a VB igazgatója volt) eszébe jutottam, és rám bízta a VB versenyrendezőgárda összefogását. Itt egyik feladatom volt az átvonulási zene megszerkesztése, bemérése. Így azután ennek egy példánya ittmaradt, amikor a mi gyerekeink gyakoroltak. A VB-n ugyanis iskolánk tanulói vezették fel a versenyzőket, a táblákat, a zászlókat vitték, és erre a zenére a feleségem menetelési gyakorlatot tartott, amíg én más szervezői munkát végeztem. Mindketten kivettük a részünket a munkából és mondhatom — a gyerekekkel együtt — nagyon élveztük. Victor Máté zenéje, amely a VB közönségének is megnyerte tetszését, így teszi vidámabbá a mostani versenyünket.

Nézzünk néhány számadatot az utóbbi versenyről. Hány csapat indult?

— Összesen 44 csapat. Péntek délután a fiúk versenyén 12 csapat indult a szombat délelőtti leány versenyen 32, illetve most már 33, mert az egyik iskola elhozza az elsősökből álló csapatát is, amit örömmel vettünk, hiszen pont az a cél, hogy a C kategória tömegversenyt jelentsen.

Csapatonként 6 fő és a testnevelő tanárok, bírók, rendezők, összesen körülbelül 350 fő fordul meg itt a hétvégeken, nem beszélve a nézőközönségről.

Azt gondolom, hogy ez a magas létszám is magyarázza, hogy nem bíznak semmit a véletlenre.

— *Az öltözők beosztásától kezdve az eredményhirdetésig minden percre pontosan eltervezett, valamennyi részt vevő — versenyző és rendező — tudja hol a helye, mikor mit kell tennie. Ha mégsem tenné, biztos, hogy Ön rögtön észreveszi és rendreutasítja.*

— A verseny alatt valóban megköveteljük a rendet és a fegyelmet. Amikor a tornász bejön a terembe ne ugorjon fel azonnal a szerre, hanem álljon be a sorba és várja ki a vezényszót. A verseny zavartalansága érdekében ezt nem is lehet másképp csinálni.

— *15 éve, hogy idejárok, kezdetben versenyzőként, később versenybíróként jöttem. Az a benyomásom, hogy a versenyek hangulata, légköre alig változott.*

— Megmondom őszintén, ennek nagyon örülök, mert bár változás több-kevesebb akad, de a légkör valóban nem változott, továbbra is nyugalom van, és azt hiszem — remélem — szívesen jönnek ide a kollégák és a versenyző gyerekek egyaránt. Jól érzik itt magukat.

Köszönöm a beszélgetést.

A német testgyakorlati oktatók szerepe az iskolai testnevelés-tanítás kialakulásában és fejlődésében

DR. SZABÓ BÉLA

A filantropisták az iskolai testnevelés megvalósítói

A XVIII. században az angol forradalom, a francia és a német felvilágosodás irányzata mélyen áthatotta a pedagógiai kultúra elméletét és gyakorlatát Európában. *(1)* Rousseau nevelési elvein alapuló pedagógiai mozgalom, a filantropizmus okait a helytelen nevelési rendszerben látták. *(2)* Az ifjúságot a földi dolgokról szerzett ismeretek birtokában, valamint a felebarátaik iránt érzett kötelességük felismerésével boldog emberekké kívánták formálni. Locketól és Rousseautól eltérően a *szegényebb német polgárok körülményeihez szabják törekvéseiket.* Ők adnak eszközöket és mutatnak utakat arra, hogy a növendékek nagy számát testileg és szellemileg iskolázzák. *(3)* A filantropisták érdemeket szereztek a testkultúra ügyének előbbre vitelében. Új irányt adnak a nevelés és oktatás teljes megváltoztatásához, „kiemelik, a testgyakorlást a nemes és herceg ifjak privát neveléséből, azt a német polgárság nevelésébe helyezik". *(4)*

A dessaui és schnepfenthali filantropiumokban, ahol Rousseau elveit a gyakorlatban igyekeztek megvalósítani, *megteremtették az iskolai testnevelés akkor korszerű módszereit. Itt kapott különleges és jogos helyet* a nevelési tervben *a testgyakorlás.*

Az órákat nem külön, sajátos céllal iktatták az órarendbe, hanem azok, mint részek működtek abban a nagy nevelői egységben, amelyet az egész iskolai tanterv szolgált. Ettől kezdve beszélhetünk olyan *tanerőkről,* akiknek *elsődleges feladatuk a tanulók testgyakorlatainak oktatása, vezetése és irányítása.*

Dolgozatunkban — a kor felelevenítésével — bemutatjuk azokat a német testgyakorlati oktatókat, akik az iskolai testgyakorlás bevezetésében, a szakirodalom megalapozásában és a tanítási módszerek kialakításában jeleskedtek.

Németország első gimnasztikatanárai

Johann Friedrich Simon

Simonról — azon érdem mellett, hogy ő volt az új, a nevelő gimnasztika első kigondolója, alkalmazója — keveset tudunk felidézni. Még a születése és halála dátumát sem tudjuk. *(5)* 1775-ben munkatársa egy nevelési folyóiratnak. Fiatal pedagógustársaival támogatja J. J. Iselin baseli tanácsírnok könyvének kiadását, melyben az író Basedow filantróp nevelési nézeteit követi. A könyvben leírtak gyakorlati megvalósítására lesz alkalma, amikor *1776. január 2-tól 1777. október 20-ig Dessauban, Basedow Philantropiumában nevelősködik. (6)*

Kezdettől fogva a rábízott ifjak fizikai (testi) nevelése köti le, melyet eddig csaknem figyelmen kívül hagytak. Rövid ittléte alatt sokat változtatott a foglalkozások módjában és tartalmában. Korábban az intézetben, a lovagiskolákban és a nemes akadémiákon a szakemberek által tanított lovaglás, lóugratás foglalkozásain csak az idősebb fiúk vehettek részt. *Simon* a fiatalabbak gyakoroltatása érdekében feleleveníti, *bevezeti* a számukra alkalmasabb testgyakorlást, a *„görög gimnasztika"*-t (melyet később Schnepfenthalban és Dániában szeretettel alkalmaznak.)

A gyakorlatok végzéséhez szükséges, eddig ismeretlen szereket és eszközöket készít: magasugróállvány, rajta fekvő vesszó (ugróléc), lebegő gerenda. Foglalkozásai a játéktér, gyakorlótér használatán kívül a gyakorlóterem igényét is felvetik.

Chr. Ludw. *Lenc* — leírása szerint — 1796-ban Kasselban találkozott Simonnal mint a francia követség titkárával. *(7)* Később a neuwiedi nevelőintézet igazgatója lett Simon. Ő szerkesztette a Francia Köztársaság tanítóképzőinek tervezetét, melynek kivitelezése — a történelmi események miatt — fordítva sült el.

A „görög gimnasztika" alkalmazására bátorította Basedowot 1800-ban. Ennek hasznát, jelentőségét méltatja az 1801-ben Párizsban megjelent *„A közoktatás első fokának megszervezéséről"* című könyvében is. *(8)* „Van végre a 6—10 éves gyermekek számára még egy foglalkozás, amely az egészségnek fenntartására és testi erejük fejlesztésére nagyon szükséges, nevezetesen a testgyakorlatnak végzése." Követeli, hogy *a testgyakorlást iktassák be a tanítási időbe.* „Harang, nagy dob jeladás hívja a tanulókat és a tanárt a gyakorlótérre... s a munkának és pihenésnek ez a váltakozása nem kevésbé szolgálja a testi erő fejlesztését, mint azt, hogy a szellemet boldog hangulatban tartja." Ennek érdekében *„át kell venni a régiek gimnasztikájából mindent, ami* előnyt tud nyújtani".

A görögök és a rómaiak példájára hivatkozik: „nem kételkedhetünk abban, hogy csodálatos erejüket azoknak a gyakorlatoknak köszönhetik, melyekre őket gyermekkoruk óta hozzászoktatták". A gyerekek szellemi foglalkozását váltsa fel a futás, az úszás, a legmagasabb fákra való ügyes mászás, korcsolyázás a jégen, árokugrás karóval és labdajátékok. Végezzenek katonai rendgyakorlatokat is! Tanítsák meg őket menetelni, különböző alakzatváltozásokat végrehajtani! Simon — jóval *Jahn* előtt — a testgyakorlatok katonai jelentőségéről is említést tesz. „Ezek a játékok minden polgárt alkalmassá tesznek arra, hogy veszély esetén védje hazáját." *(Fichté*-nél találkozunk hasonló katonai célzatú, de már kifejezetten militarista gondolatokkal.)

Dessauban a leírtak szerint végezte tanári feladatát Simon, és lett megteremtője az azelőtt még hiányzó, ifjúság számára nélkülözhetetlen testgyakorlati anyagnak.

Johann Du Toit

A Bern melletti Nidau-ból származó *Johann Du Toit (9)* mint nagy gyakorlattal rendelkező nevelő, az iskolás gyerekek foglalkoztatásáról vallott nézeteit *„Egy nevelési intézet terve"* című könyvében fejtegeti 1775-ben. Leírása szerint a 12—16 éves tanulókat napi 10 órás foglalkoztatásban kell részesíteni. Ebből 5 órát a tudományok megtanulására, 5 órát pedig részben népművészeti, részben gimnasztikai gyakorlatok végzésére kell fordítani. Elgondolása szerint az intézet tanáraihoz különleges, írás-, tánc-, rajz- és vívómester is tartozik, kiknek „az alkalmazásuk előtt le kellene tenni az értelmük és ügyességük bizonyítékát". Elítéli a testi fenyítést, a durva bánásmódot. A helytelenül viselkedő tanulót pénzbüntetés kifizetésére kötelezik. Az így összegyűlt pénz egyik felét az osztálykirándulás költségeire, a másik felét díjakra, jutalmakra kell fordítani. *Azokat kell megfelelő arányban díjazni,* akik valamilyen feladatot kiválóan hajtanak végre, művészi előadást produkálnak, hasznos dolgot végeznek, az osztályban a legügyesebbek, illetve *az év megjelölt napján rendezett versenyen: futásban, ugrásban, nyíllövésben, labda- vagy golyójátékban győzelmet aratnak.* Fontosnak tartja, hogy a gyerekek játékaiban uralkodjék a szabadság, a jókedv, a hasznos gyakorlatok sokféle változata.

Mivel saját nevelőintézetet nem tudott létrehozni, ahol az ő nézetei szerint foglalkoztak volna a gyerekekkel, *1778 húsvétjától a dessaui filantropiumban* folytatja nevelői tevékenységét — *testgyakorlást tanít. (10)* A *Simon* által meghonosított iskolai testgyakorlás anyagát szer- és szer nélküli gyakorlatokkal bővíti, amelyek tanárai *nem gyakorlatmesterek* (tánc-, lovaglás, ápolás-, vívómester), *hanem iskolai emberek,* nevelők voltak. *Növendékeit naponta gyakoroltatta erőgyakorlatokkal:* vízszintes helyzetben tartott kezükben 4—5—8 font súlyú homokzsákot fogva, lassan haladtak előre. Lépéseiket a gyakorlatvezető hangosan számolta. Így mindenki megjegyezhette azt a lépésszámot, amelynél az izmai fájni kezdtek, illetve az idegi fáradtság miatt képtelen volt a terhet tovább vinni. Ezt feljegyezve minden növendék meggyőződhetett a naponkénti fejlődésről. A gyakorlás eredménye, haszna a dobásnál, húzásnál, tartós vívásnál és néhány kézimunkánál is megmutatkozott. Ezt a gyakorlatot később *Jahn* is alkalmazta. *(11)*

A falnak támasztott *rézsútos létrán* is végeztek gyakorlatokat: a növendék

— elől összefűzött karokkal felmegy a létrán, majd lejön,
— a létra fokain váltott kézzel függeszkedve (láb segítség nélkül) halad fel,

a magasban két kézen függve kb. 1 perces ingás után ismét váltott kézen függeszkedve lejön. *(12)*

Kiránduláson is minden alkalmat kihasználnak a test erősítésére, ügyesítésére: minden árkot átugranak, fát, bokrot próbálnak elhúzni stb.

A lovagláson és a táncon kívül a leggyakrabban használatos gimnasztikai gyakorlatai a következők voltak *(13)*:

— járás ütemezésre,
— versenyfutás,
— elővigyázatosan magasugrás, távolugrás,
— az árkot áthidaló keskeny deszkán úgy kellett átmenni, hogy az oldalsó középtartásban tartott kézben 1—2 fontnyi terhet kellett vinni,
— játék; tollaslabdával, labdával, ballonnal,
— több mérföldes gyaloglás,
— nyáron fürdés,
— télen korcsolyázás,
— voltizálás,
— barátságtalan időben séta.

1785-től az órarend szerinti foglalkozások között találjuk a zene, tánc, lovaglás mellett a *gimnasztikai* gyakorlatokat is, melyet 11 és 12 óra között végeznek. Ezt kiegészítik a biliárd és más játékkal. kertészkedéssel, sétával és kirándulással. *(14)*

Du Toit 1786 júniusától Salzmann intézetében *(15)* folytatja gimnasztikatanári tevékenységét. Bizonyára ott is egészen kiváló és hasonló tökéletességű munkát végzett, a növendékek virágzása, erősítése, egészsége érdekében.

Guts Muths (1759—1839)

Basedow nevelési rendszerét követi *Salzmann*, aki 1784-ben Gotha mellett Schnepfenthalban, a dessauihoz hasonló intézetet hozott létre. Itt tanul *Guts Muths* is, majd Salzmann irányítása alatt a gimnasztika tanára lesz.

Guts Muths intézeti működése során megalkotja az iskolai testgyakorlás eredeti rendszerét és módszerét. Ez már teljesebb, mint amit *Basedow, Johann Simon* és *Johann Du Toit* megvalósított.

A rábízott 40—60 fiatalt alapos és rendszeres testgyakorlásban részesíti. A foglalkozásokon alkalmazza:

— a görög gimnasztikából ismerteket,
— felhasználja a fizikai gyakorlatokat (manuális munkát — mint Rousseau),
— és a játékokat.

Felfedez és véglegesít számos testgyakorlatot. Munkájáról így ír: „Amit részint az ókor történeti maradványai, részint a gondolkodás, sokszor pedig a véletlen nyújtott, azt mind felhasználtam és a mindennapi kísérletnek vetettem alá. Így szaporodtak a *főgyakorlatok*, melyek hol ilyen, hol olyan részekre, *mellékgyakorlatokra* oszlottak." *(16)*

Tapasztalatait a „Gimnasztika az ifjúság számára" (1793) című művében összegzi. A könyv első részében méltatja a gimnasztika nagy értékeit. *Ideálként jelöli meg a nemzeti erkölccsé vált ifjúsági gimnasztikai nevelést, amely legjobban hat az eddigi fordított nevelési mód követelményeivel szemben, nevezetesen — az élő nem (emberek) elpusztulása és elgyengülése ellen. (17)* Hangsúlyozza, hogy *a gimnasztika* egyetlen igazi fő *célja: a szellem és a test közötti harmónia biztosítása.* Közvetlenül hat a testre, csak közvetve a szellemre. Hasznosságának igazolására társítja ezeket a hatásokat.

Közvetlen hatás

— a test egészsége
— az edzés
— erő(sség) és ügyesség
— testi tevékenység
— test formálása, képzése
— értelem élessége

Közvetett hatás

— a szellem zavartalan világossága
— emberi értelem
— lélekjelenlét és bátorság
— szellem tevékenysége
— lélek szépsége
— következtetés

A második részben bemutatja a saját gimnasztikáját, amelyet úgy jellemez, hogy „munka az ifjúsági öröm köntösében". *(18)* Ehhez a meghatározáshoz könyvének második kiadásában még egy mondatot fűz, amely fogalmi meghatározásnak is tekinthető: *„A gimnasztika a testgyakorlatok rendszere, amelynek célja a test tökéletesítése." (19)* Ez a tökéletesítés terjedjen ki

az egészségre, erőre, ügyességre és szépségre.

Három csoportba sorolja a pedagógiai testgyakorlatokat:

I. Tulajdonképpeni gimnasztikai gyakorlat: *1.* ugrás, *2.* futás, *3.* dobás, *4.* birkózás, *5.* mászás, *6.* egyensúlyozás, *7.* emelés és hordás, ehhez lengőkötél és gyűrűgyakorlatok, *8.* tánc, járás és katonai gyakorlatok.

II. Kézimunkák.

III. Ifjúsági játékok.

Guts Muths tudatában volt annak, hogy az általa összeállított és alkalmazott gimnasztikai gyakorlatok kiválóan alkalmasak lennének a katonai felkészítésre. Kora feudalizmust konzerváló igénye ellenére nem ajánlja fel a porosz hatóságoknak a gimnasztikát, amit később *Jahn* megtett. *(20)*

Az oktatásban és nevelésben hasznosnak tartja a *mozgásos játékok* alkalmazását *(21)*, mert a játék erősíti az embert, pihenteti a szellemi munkából eredő fáradtságot, örömet szerez a fiataloknak. Lehetőséget ad a pedagógusnak arra, hogy jobban megismerje diákjait. „A játék olyan, mint a virágcsokor kötője, amelyekkel az ember magához köti az ifjúságot". — írja a „Játékok a gyakorláshoz, valamint a test és szellem pihentetéshez" (1796) című könyvének előszavában. *(22)* Állítása szerint ez az első pedagógiai szempontból szerkesztett játékgyűjtemény. *(23)* A figyelem, az emlékezet, az ízlés, az ítélőképesség fejlesztésére szolgáló játékokat tartamaz. *(24)*

Több könyve terjedt el testgyakorlási rendszeréről Németországban, Svájcban és Skandináviában. Igaz, hogy csak magánintézeteknek szánja, mégis jelentősek, mert ezek a könyvek jelentették az első elméleti és gyakorlati kísérletet a gimnasztika tanítására az iskolákban.

Vieth Gellért Ulrik (1763—1836)

Basedow intézetében matematikát tanít és a gimnasztikai gyakorlatokat vezeti. *Guts Muthshoz* hasonlóan vélekedik a gimnasztikai gyakorlatok testre és szellemre való hasznáról. Minden jó intézetnek Rousseau szavait ajánlja: „A testi és szellemi gyakorlatoknak egymással váltakozniuk kell, és különösen pihenésül kell szolgálniuk". *(25)*

„A testgyakorlatok Encyclopediájának kísérlete" című műve három kötetből áll:

I. Adatok a testgyakorlatok történetéhez (1794),

II. A testgyakorlatok rendszere (1795),

III. Toldalék az első és a második kötethez.

A gyakorlatokat természetük szerint csoportosítja. Passzívak: fekvés, ülés, hintózás, utazás, fürdés, bőr dörzsölése. Aktívak: értelmi gyakorlatok, állás, járás, futás, mászás, ugrás, voltizálás *(26)*, úszás birkózás.

Guts Muths és Vieth munkájukkal megteremtik a német testnevelési irodalom alapjait. Guts Muths új gyakorlatokat alkotott, határozott nevelői célokkal. *Vieth* erénye, hogy részben az ókorból származó, részben a még meglevő testgyakorlatokat ügyesen összeállította és szakszerűen leírta. *(27) Guts Muths a feltalálásnak, Vieth az alaposságnak volt a mestere, és így a két kortárs teljesen kiegészítette egymást.*

(Folytatjuk)

IRODALOM

1. **Bajkó M.—Vaskó L.:** Egyetemes és magyar neveléstörténet. Tankönyvkiadó, Budapest, 1975., 233. o.
Felvilágosodás és felvilágosítás lett az újkori civilizáció szellemi fejlődésének egyik legjelentősebb irányzata, mely mélyen áthatotta a pedagógiai kultúrát is, elméletben és gyakorlatban egyaránt.
2. **Kun L.:** A sport története — Sport, Budapest, 1972., 90. o.
A filantropisták... követői **Pestalozzihoz** hasonlóan a társadalmi nyomorúság okait a helytelen nevelési rendszerben látták.
3. **Karl Kotta:** Leitsanden für den Unterricht in der Turngeschichte, Breslau, 1909., 31. o.
4. **Karl Kotta:** 1909., U. o., 31. o.
5. **Kun L.:** 1972., U. o., 90. o.
Az iskolai testnevelés gyakorlati megvalósításában tevékenykedő filantropisták közül **Johann Simon** és **Johann Du Toit** (közelebbi adataik ismeretlenek)...
6. **Karl Euler:** Encyklopadisches Handbuch des Gezamten Turnwezens und der verwandten Gebiete, — Wien und Leipzig. 1895., II. Band 628. o.

7. **Karl Euler:** 1895., U. o., 629. o.
8. **Karl Euler:** 1895., U. o., 629. o.
A mű címe: „Sur l'organisation des premiers degrés de l'Instruction publique".
9. **Karl Euler:** 1896., U. o., III. Band, 143. o.
10. **Karl Euler:** 1896., U. o., 143. o.
11. U. o., 145. o.
12. U. o., 145. o.
13. U. o., 147. o.
14. U. o., 147. o.
15. U. o., 147. o.
16. **Szemző L.,** 1902.: A testgyakorlás története. — LT. Bp. pp. 49.
17. **Karl Kotta,** 1909.: U. o. 36—37. o.
18. U. o. 37. o.
19. U. o. 37. o.
20. **Luis Burgener:** La Confédération Suisse et L'education Physique de la Jeunesse, — Grindelwald (Suisse) 1952., 20. o.
21. **Karl Kotta:** U. o. 37. o.
22. **J. C. F. Guts Muths:** Spiele zur übung und erholung des körpers und geistes, — Schnepfonthal bei Gotha, 1796. ápr. 6., 11. o.
23. U. o. 11. o.
G. M. szerint: „Pedagógiai szempontból még nem szerkesztettek semmilyen játékgyűjteményt."
24. U. o. 18—31. o.
A szerző csoportosítva sorolja fel a játékokat.
25. **Karl Kotta:** U. o. 40. o.
26. **Nagy T.:** A testkultúra reformkori irodalma. — Magyar Testnevelési Főiskola, Tudományos Közlemények II—III., 1972., 12. o.
„... vívóiskolákban a voltigirozás is az oktatás és a gyakorlás anyagát képezte, amely falovon történő „mesterséges" lóraugrálás... végrehajtását jelentette."
27. **Karl Kotta:** U. o. 41. o.

ÁTADTÁK A JÓ TANULÓ — JÓ SPORTOLÓ ORSZÁGOS CÍMEKET A KÖZÉPISKOLAI TANULÓKNAK

1984. XI. 23-án ünnepélyes keretek között átadták az 1983/84-es tanévi Jó tanuló — jó sportoló országos címeket a legjobb tanulmányi eredményt elért sportoló tanulóknak. A 63 díjazott az elismerő oklevél mellett elnyerte Zidarics Ilona iparművész által tervezett emlékplakettet.

A nyertes tanulók bizonyították, hogy a jó tanulás mellett figyelemre méltó sporteredményeket lehet elérni, eredményesen egyeztethető össze az időt és energiát igénylő sportolás a rendszeres tanulással.

Gratulálunk a sportoló tanulóknak, intézményeik vezetőinek, tanáraiknak, és mindazoknak, akik biztosították a kétirányú tevékenység magasszintű együttes képzését.

A Magyar Népköztársaság Jó tanuló — jó sportoló országos címét nyerték:

Novák Tünde, a mohácsi Kisfaludy Károly Gimnázium tanulója, evezős versenyző
Bosnyák Andrea, a mohácsi Kisfaludy Károly Gimnázium tanulója, evezős versenyző
Lovrenesics Ferenc, a pécsi Pollack Mihály Építőipari Szakközépiskola tanulója, atléta
Soós Mária, a pécsi 508. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Takács Ferenc, a Kunszentmiklósi Damjanich János Gimnázium tanulója, birkózó és atléta
Szabó Tibor, a bajai Tóth Kálmán Szakközépiskola tanulója, birkózó
Hajagos Mária, a kecskeméti Egészségügyi Szakiskola tanulója, kosárlabdázó
Kovács István, a gyulai Erkel Ferenc Gimnázium tanulója, atléta
Rosza Péter, a gyomaendrődi Kiss Lajos Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta
Szász József, a mezőhegyesi 614. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Kónya Csaba, a miskolci Földes Ferenc Gimnázium tanulója, atléta
Molnár Péter, a leninvárosi Kun Béla Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, súlyemelő

Varga István, a miskolci 1. sz. Ipari Szakközépiskola tanulója, labdarúgó
File Krisztina, a miskolci 101. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Petrovszki Ágnes, a szegedi Radnóti Miklós Gimnázium tanulója, evezős versenyző
Papp Andrea, a szegedi Tömörkény István Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, tollaslabdázó
Savanya Ferenc, a szegedi 600. sz. Móra Ferenc Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Szórádi Orsolya, a székesfehérvári József Attila Gimnázium tanulója, evezős versenyző
Fabó Éva, a dunaújvárosi Rudas László Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, búvárúszó
Maczula Zoltán, a dunaújvárosi 316. sz. Makarenkó Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, könnyűbúvár
Csontos Zsuzsanna, a győri Kazinczi Ferenc Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta
Csordás Rita, a győri Révai Miklós Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta
Jakus Klára, a győri Lengyel Gyula Szakközépiskola tanulója, sakkozó
Horváth Edit, a soproni 403. sz. Pesti Barnabás Ipari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, kosárlabdázó
Forgó Éva, a hevesi gimnázium tanulója, sakkozó
Takács Tibor, az egri Gép- és Műszeripari Szakközépiskola tanulója, sportlövő
Marcsik Attila, a gyöngyösi 214. sz. Erkel Ferenc Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Kerekes László, a polgári József Attila Gimnázium tanulója, kajakozó
Szép Attila, a debreceni Mechwart András Gépipari Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó
Szegedi Gyöngyi, a debreceni 127. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, kerékpárversenyző
Tóth Csilla, a komáromi Jókai Mór Gimnázium tanulója, atléta
Hollósi Katalin, a komáromi Széchenyi Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, röplabdázó
Jagodics Zsolt, a tatabányai 314. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, röplabdázó
Deák Katalin, a balassagyarmati Balassi Bálint Gimnázium tanulója, atléta
Kiss Katalin, a salgótarjáni Madách Imre Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kosárlabdázó
Schneiker Károly, a salgótarjáni 211. sz. Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Zátrok Zsolt, a ceglédi Kossuth Lajos Gimnázium tanulója, atléta
Mári Zsolt, a ceglédi Török János Szakközépiskola tanulója, tájfutó versenyző
Szabó Ibolya, a ceglédi Török János Mezőgazdasági Szakközépiskola és Egészségügyi Szakiskola tanulója, atléta
Molnár Kornélia, a szolnoki Verseghi Ferenc Gimnázium tanulója, könnyűbúvár
Földi Attila, a szolnoki Szamuely Gépipari Szakközépiskola tanulója, atléta
Lévai Tamás, a szolnoki 605. sz. Bede László Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Simics Judit, a csurgói Csokonai Vitéz Mihály Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó
Percze János, a kaposvári Noszlopi Géza Közgazdasági Szakközépiskola tanulója, sakkozó
Vadkerti Tóth István, a kaposvári Kinizsi Pál Élelmiszeripari Szakközépiskola és Szakmunkásképző Intézet tanulója, atléta
Oláh Katalin, a nyíregyházi Vasvári Pál Gimnázium tanulója, atléta és tájfutó versenyző
Budai István, a nyíregyházi Vásárhelyi Pál Építőipari és Vízügyi Szakiskola tanulója, kosárlabdázó
Ákos István, a nyíregyházi 110. sz. Széchenyi István Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, ökölvívó
Bolvári Katalin, a tolnai Földvári Mihály Gimnázium tanulója, asztaliteniszező
Kalocsai Zoltán, a dombóvári 516. sz. Udvari Vincze Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, ökölvívó
Tóth Tamás, a sárvári Tinódi Sebestyén Gimnázium és Kollégium tanulója, tájfutó
Magony Anikó, a szombathelyi Entzbruder D. Szakközépiskola és Szakiskola tanulója, röplabdázó
Szalai Ildikó, a várpalotai Turi György Gimnázium tanulója, sakkozó
Kisegyházi Attila, a nagykanizsai Landler

Jenő Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta

Mészáros Ibolya, a nagykanizsai Dr. Mező Ferenc Gimnázium és Szakközépiskola tanulója, atléta

Csikós Éva, a budapesti Árpád Gimnázium tanulója, tollaslabdázó

Karsai Timea, a budapesti Vörösmarty Mihály Gimnázium tanulója, evezős versenyző

Haász Katalin, a budapesti Petőfi Sándor Gimnázium tanulója, műugró

Porubek Tamás, a budapesti Kaffka Margit Gimnázium tanulója, kosárlabdázó

Gál Sándor, a budapesti 3. sz. Latinka Sándor Gépipari és Villamosipari Szakközépiskola tanulója, evezős versenyző

Pilcsik Zoltán, a budapesti Lékai János Hajózási Szakközépiskola tanulója, kézilabdázó

Karakai Zoltán, a budapesti 24. sz. Kilián György Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

Major István, a budapesti 24. sz. Kilián György Ipari Szakmunkásképző Intézet tanulója, labdarúgó

GYÓGYTESTNEVELÉS

GYÓGYÚSZÁS

Bevezetés

A gyógyúszás beindulása, helyi problémái

Debrecenben az 1964/65-ös tanévben vezették be a gyógyúszást az iskolai gyógytestnevelés keretében az orthopéd csoportok részére. Kezdeményezője Kálmánchey Tiborné gyógytestnevelő tanár és dr. Erdélyi Lajos iskolai orthopéd szakorvos volt. Utóbbi végezte az időben a tanulók kiszűrését és beutalását. Később ezt a munkát a Sportorvosi Intézet vette át dr. Tomola György igazgató főorvos vezetésével. A két orvos behatóan foglalkozott a gyógyúszással. Orvosi előadást is tartottak róla. Kidolgozott gyógyúszó gyakorlataimat mindig megnézték, és miután ők helyesnek találták, alkalmaztam azokat. Megnézte még munkámat Györök Gyula országos szakfelügyelő, dr. Lukács László orthopéd főorvos, az MM Gyógytestnevelési Bizottságának elnöke, dr. Nemessuri Mihály az Országos Testnevelési és Sportegészségügyi Intézet igazgatója. Az említett szaktekintélyek elismerése és buzdítása arra késztetett, hogy mind jobban elmélyedjek a gyógyulás tanulmányozásában és gyakorlatanyagának bővítésében. Ezúton mondok köszönetet az említett tanároknak és orvosoknak a patronálásért.

A gyógyúszásra járó tanulók létszáma

A munkát 150 tanulóval kezdtem el. A létszám néhány év múlva 200-ra emelkedett, és azóta is 200—230 között van. Jelenleg 225 tanulóm van. 14 órát tartok az uszodában és 12 órát a tornateremben. A tanulóknak kb. fele heti 2 gyógyúszás órán vesz részt, a másik fele pedig heti 1 úszás és heti 1 gyógytestnevelés órán. Tornatermi foglalkozáson vesznek részt azok a tanulók is, akiket az úszástól ideiglenesen eltiltanak.

A tanulók diagnózis szerinti megoszlása

Eleinte évekig a csípőficamos tanulók vol-

tak többségben. Később ez az arány áttolódott a gerincdeformitásos tanulók oldalára. Ugyanis a csípőficamos tanulók száma a rendszeres orvosi szűrővizsgálatok és a korai kezelés miatt egyre csökkent. Ugyanakkor növekedő tendenciát mutatott a gerincdeformitásos tanulók száma. Ez a mozgásszegény, helytelen életmódnak tudható be. A sok padban ülést és otthoni tanulást sok esetben nem ellensúlyozták a tanulók testmozgással, izomerősítéssel. Különösen szembetűnő volt ez a serdülőkorban, amikor a csontok hirtelen növekedésétől amúgy is elmarad az izomzat fejlődése. A legyengült izomzat kedvezett a gerincdeformitások kialakulásának. Remélem, hogy a 3 testnevelési óra bevezetése is segít abban, hogy ez a folyamat ne folytatódjon így tovább.

1974-ben 10 éves gyógytestnevelői munkámat összegező jelentésemben összehasonlítottam az 1964-es diagnosztikai adatokat az 1974-essel. Ez is alátámasztja az előbbieket.

Csípőficamos	1964-ben	108 tanuló,
	1974-ben	69 tanuló,
gerincdeformitásos	1964-ben	36 tanuló,
	1974-ben	95 tanuló.

A többi deformitásnál nagyobb eltérés nem volt.
A jelenlegi diagnózis szerinti megoszlás a következő:

scoliotikus	73 tanuló,
hanyagtartásos	44 tanuló,
csípőficamos	63 tanuló,
mellkasdeformitásos	20 tanuló,
lúdtalpas	18 tanuló,
belgyógyászati eset	12 tanuló,
kardeformitásos	9 tanuló.

Az úszás a Nagyerdei Gyógyfürdő Vállalat 33 1/3 m-es fedett uszodájában bonyolódik le.
Eleinte a DVSC sportegyesület biztosított számunkra helyet az utánpótlás edzési idejében Rentka László testnevelő tanár jóvoltából. Később az iskolai úszásoktatás keretében kaptunk helyet az uszodában. A belépést a Művelődési Osztály fedezi. Mivel az úszásoktatás nem az iskolában zajlik le, sok probléma volt mindig, de különösen az utóbbi években.

A víz sokszor szennyezett volt, ezért gyakori volt a fertőzéses megbetegedés, a szem-, fül-, bőr-, arc- és homloküreg-gyulladások. Emiatt több ízben kihívták a KÖJÁL-t is. Többször nem volt meleg zuhany. Ilyenkor a tanulók tisztálkodása és felmelegedése nem volt biztosítva. Sok zavar volt a tanulók és a kísérő szülők belépése körül.

A közönség sokszor zavarta óráinkat, mivel a jó idő beállával a fedett uszodán keresztül járnak ki a strandra.

Debreceni probléma még az is, hogy a súlyosabb elváltozásában szenvedő tanulók beutalása miatt *kevés lehetőség van a megelőző munkára.* Sok olyan tanuló kéri beutalását gyógyúszásra, akinek különösebb deformitása nincs, pl. hanyagtartás. Ezek a tanulók az iskolában tornáznak, és úszni is szeretnének. A különböző gerincdeformitások kialakulásának megelőzése céljából ez valóban hasznos lenne számukra, de mivel így is állandóan a maximális feletti létszámmal dolgozom, nem tudom őket felvenni. Így ezek a tanulók kimaradnak az úszásból mert számukra Debrecenben az utóbbi években semmi lehetőség nincs.

A sportegyesületek ugyanis csak a legkiválóbbakkal foglalkoznak, akik vállalják hetenként 5-ször a napi 2 edzést. Feltétlenül szükség lenne ezeknek a tanulóknak a bevonására is a gyógyúszás kiszélesítése révén vagy más keretekben.

A gyógyúszás jelentősége

Az úszás élettani jelentősége miatt kiválóan alkalmas testgyakorlati ág a gyógytestnevelésre beutalt tanulók részére.

A vízben tehermentesítve mozgunk, relatíve súlytalanok vagyunk. Testsúlyunk 1/6—1/7-ére csökken fajsúlyunk szerint. Így úszásnál semlegesíthetjük legjobban a gerinc és a keresztcsont megterhelését. A víz felhajtó ereje következtében tehát a tanulók úszás közben tehermentesített testhelyzetben számukra megfelelő mozgásokat végeznek.

Legfőbb jelentősége az, hogy azoknak a tanulóknak, akik valamilyen deformitásuk miatt nem tudnak részt venni az iskolai normál vagy könnyített testnevelésóráin *biztosítja a rendszeres testmozgás lehetőségét.*

Sok súlyos deformitásban szenvedő tanuló részére ez az egyetlen mozgáslehetőség, mivel szárazföldön nehezen, de a vízben kitűnően mozognak. Ezek a tanulók évekig rendszeresen járnak gyógyúszásra, sokszor az általános iskola 1. osztályától a középiskola IV. osztályáig. Panaszaik enyhülnek, vagy megszűnnek, mozgáskészségük fokozódik, mozgásigényüket kielégítik, jól megerősödnek, megedződnek, deformitásuk is sokat javul, mivel a céltudatos izomfejlesztéssel még a csontos elváltozások is lepleződnek bizonyos mértékig. Később munkahelyükön is megállják helyüket. Ösztönzésemre ezek a tanulók hetenként 3-szor járnak gyógyúszásra, vagy a gyógyúszás mellett még kórházi gyógytornára is járnak.

Eredmények.

Néhány konkrét esetet szeretnék bemutatni. T. M. Perthes-kórral került hozzám 1964-ben. Évekig még gépben járt. A gyógyúszás mellett még úszóedzéseken is részt vett. Gyógyultan távozott 1975-ben. P. Z. 1964-től járt hozzám Heine-Medinnel. Évekig a nagymamája tolta ki kerékpáron. 1977-ben végzett. Az utolsó 3 évben már önállóan jött ki kerékpáron. K. I. scoliotikus tanuló 6 évig járt hozzám. Úgy megerősödött, hogy 1973-ban felvették a Katonai Akadémiára. T. E. csípőficamos tanuló gyógytornász lett, R. K. csípőficamos tanuló pedig úszóedző. Minden évben több tanulót adtam át a versenysportnak. Legjobb eredményt közülük K. J. pectus excavátumos tanuló érte el, 1976-ban úttörő bajnokságot, a későbbiekben is korosztályos bajnokságot nyert.

Mivel fő törekvésem mindig az volt, hogy tanítványaimmal megszerettessem az úszást, sok tanulóm lett rendszeres látogatója az uszodának iskolai szünetekben és az iskola elvégzése után is. Ezzel elértem ezeknél a tanulóknál azt, hogy a testmozgás egész életre kiható kultúrigénnyé vált.

(Folytatjuk)

RENTKA LÁSZLÓNÉ

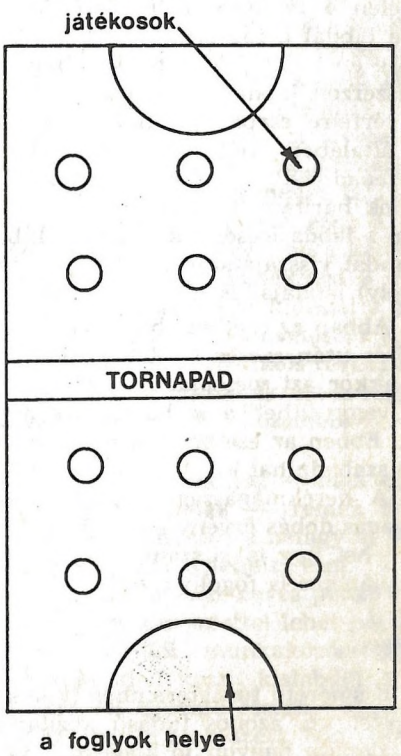
ÖTLETEK, ÚJDONSÁGOK

EGY ISMERT JÁTÉKELEMEKET TARTALMAZÓ JÁTÉK HELYI VISZONYOKHOZ (KISMÉRETŰ TORNATEREM, TORNASZOBA) ALKALMAZOTT VÁLTOZATA

A játék célja:

A két térfélen egymással szemben álló két csapat célja, hogy az ellenfél játékosai közül minél több foglyot szerezzen, ugyanakkor természetesen a sajátjai közül minél kevesebben váljanak fogollyá.

Játéktér:



Játékeszköz:

1 db kézilabda nagyságú gumilabda.

Szabályok:

1. A labdát lehet a — kézilabda szabályainak megtartásával — egyből az ellenfél térfelén álló (vagy mozgó) játékosok felé dobni, a saját térfelén adogatni, vezetni.

2. A labdát nem szabad teljes erőből, dühből dobni.

3. A labdát átadásszerűen — lehetőleg váratlanul — az ellenfél valamelyik játékosa felé kell irányítani.

4. A labda elől elhajolni, elfutni stb. nem szabad.

5. Az ellenfél által dobott labdát el kell kapni a földre esés előtt. Sikertelen elkapási kísérlet esetén — a földre érés előtt — a csapattársak segíthetnek.

6. Ha a labda a földre esik a hibázó játékos fogoly lesz, és az ellenfél térfelén levő kis félkörbe kell mennie.

7. A foglyot úgy lehet kiszabadítani, hogy a labdát el kell juttatni az ellenfél térfelén a félkörön belül levő fogolyhoz. Ha a labdát a fogolynak sikerül elkapni a földre érés előtt, kiszabadul. Ilyenkor a megszerzett labdát visszajuttathatja a másik térfélre csapattársaihoz. A kiszabadítás általában íveléssel történik, hiszen a „kiszabadítást" a védők sáncolással igyekeznek hárítani. (A sánc esetén természetesen a labda leesése nem számít hibának.) A labdát visszajátszani szándékozó játékos (fogoly) labdáját is lehet sáncolni.

8. Abban az esetben, ha a fogoly a földre érés után szerez labdát a félkörön belül, akkor azt visszajátszhatja saját térfelére, vagy „üthet" a szabályoknak megfelelően. Ebben az esetben azonban a fogoly nem szabadulhat ki.

9. A derékmagasság alatti, valamint a túlmagas dobás érvénytelen. (Haladóbb fokon lehet úgy is játszani, hogy a hibásan dobó játékos is fogollyá válik . . .)

Előnyei:

1. Kisméretű tornateremben is játszható.
2. Két kb. azonos tudású kézilabdacsapat számára nagyon jó kiegészítő játék.
3. A kézilabdázás játék- és mozgásanyagának teljességében megfelel. Így pl. játékosan tanulják meg a gyerekek
   — a váratlanul érkező erős labda megfogását (egyébként ez a legfőbb értéke ennek a játéknak . . . , tehát sok más hasonló játéktól eltérően nem a labda elől kell futni, hanem azt biztonsággal megfogni),
   — az ejtést (általában kevés hangsúlyt fektetünk a gyakorlására).
   — a sáncolást (amit — legalábbis kezdetben — nem szívesen tanulnak) stb.
4. Egyszerűen, könnyen megtanulható.

Megjegyzés:

1. Gumilabdával — kezdetben legalábbis mindenképpen — a sérülésveszély kiküszöbölése miatt kell játszani.

2. A vitás kérdésekben a játékot „követő" (vezetni nem kell) pedagógus dönt, aki vigyáz arra, hogy a játék nehogy eldurvuljon. Mint a szabályoknál utaltam rá: dühből dobni nem szabad!

3. A két félkört szinte minden kisebb teremben felfestik, hiszen más ismert játékoknál is (pl. zsámolylabdázás) szükséges.

Hudra András

Boros Jenő felvétele

ÉSZREVÉTELEK, HOZZÁSZÓLÁSOK

JÁTÉK A NAPKÖZIBEN

A játékban a gyerek a valóságot tükrözi. Amikor még kicsi, a felnőttek (szüleik) cselekvéseit, mozgását, munkáját utánozza. A tevékenységet mindaddig ismétli, amíg az örömet jelent számára.

Csapatom a mozgásos játékokat részesíti előnyben, noha nem ismeretlen előttük az összerakó, szétválogató játék sem. Tanulóim ezen igénye érthető, természetes is, hiszen 4—5 órai padban ülés után igazán jól esik a friss levegőn való mozgás. Egyebek közt a napközis szabadidőben (mozgásos és népi játékok tanításával) nagyban segíthetjük testnevelő tanáraink munkáját.

Szeretném azokat a játékokat felsorolni, amelyet tanulóim szívesen játszanak.

Folyó játékok:
- Házatlan mókus
- Jöjj velem!
- Kalapvadászat
- Versenyfutások

Fogójátékok:
- Páros fogó
- Érintő fogó
- Fekete—fehér
- Balatoni halászok

Labdajátékok:
- Cicázás labdával
- Fogó labdával
- Kiszorító
- Fogyasztó körben
- Labdarúgás, zsinórlabda

Küzdőjátékok:
- Kakasviadal
- Kötélhúzás
- Adj király katonát!

Ügyességi-mozgásos játékok:
- Ugróiskola (főleg lányok)
- Üsd a harmadikat!
- Üt a harmadik
- Szalagszerzés
- Számháború (akadályverseny, kirándulások)

Bevallom igen nehéz megoldani azt, hogy tanulóim minden nap játszanak a levegőn, a szabadban. A napközik foglalkozási terve többféle tevékenységet ír elő. (Kulturális tevékenység, technikai tevékenység, játék-sport tevékenység, séták, kirándulások.) Heti bontásban minden tevékenységnek szerepelnie kell. A kulturális és egyéb foglalkozások mellett mindig jut idő arra, hogy csoportom tagjai jól kimozoghassák magukat a rendelkezésre álló rövid időben. (Főleg futó-, fogójátékokat játszunk.)

Főiskolai tanulmányaim alatt tanáraim sokszor hangsúlyozták, ha igazán meg akarom ismerni tanulóimat, akkor játék közben figyeljem meg őket. A jó tanácsot megfogadva, kiismerhet(t)em tanítványaimat. Játék közben kitűnt az ügyeskedő, a visszahúzódó, az erőszakos és még sorolhatnám a sokféle típust.

Játékok, szabadtéri foglalkozások szervezése, kora ősszel és tavasszal könnyebb, mint csapadékos időben, télen. Esős őszi napokon uszodalátogatásokat iktatunk a programba, vagy igénybe vesszük az éppen üres tornatermet.

Természetesen télen sem fogunk a tanteremben ülni. Szerencsére iskolánk közelében remek szánkózóhely található. A lakótelepen lakók Nyúldombnak hívják. Amikor nem szánkózunk, akkor óriási hócsatát szervezünk csoportjaink között. Más esetben téli futballmeccset játszanak nebulóink a hóban. Még nézni is élvezetes, amikor az apró kis lábak megpróbálják utólérni a labdát a csúszós, nehéz talajon.

Testnevelőnk ötlete remélem ezen a télen is hódítani fog. (Testnevelésóra keretében a kapufa eltalálása hógolyóval 9 méterről. Ez a feladat kiválóan fejleszti a dobókészséget. Mivel ez a testnevelésóra egybe esett napköziseink szabadidős tevékenységével, így ők is kipróbálták ezt a nagyszerű játékot. Persze ki közelebbről, ki messzebbről.)

Amikor nincs hó, csak jég — hála egy-két találékony tanulónak — remek korcsolyapályának bizonyul(t) a befagyott víztócsa, amelyen jókat lehet(ett) esni.

Noha a napközi otthon kevés pénzt kap a fejlesztésre, egy-két ötlettel lehet pótolni a hiányokat. (Szülői munkaközösségünk elhasznált zoknikból készít kislabdát, seprűnyelet fűrészel egyenlő részre, és fest be különböző színre csak azért, hogy gyermekeink új játékokkal ismerkedjenek meg.) Bízom abban, hogy a tél sok hóval örvendeztet meg bennünket.

Molnár Gyöngyi

KÖNYVISMERTETÉS

VERSENYBEN TARZANNAL

Két olimpia, egy-egy második, harmadik és negyedik helyezéssel. Öt egyéni Európa-bajnokság. Öt Európa-csúcs. Számtalan magyar bajnokság.

Imponáló adatok bármely sportágban. De különösen imponálók az 1920-as, 1930-as években, amikor sokkal kevesebb a verseny, a nagy verseny, a kontinens- vagy világviadal, mint mostanában. Különösen imponáló úszásban, ahol a sikerkorszakok — egy kivételével, az ötvenes évekével — egy-két-három névhez fűződnek csupán. Különösen imponáló Johny Weissmüller és Arne Borg, az amerikai és a svéd világklasszis mellett, a német úszósport nagy korszaka idején.

Mindezt egy olyan fiatalember — *Bárány István* — éri el, aki nem a tehetségek kibontakozására legalkalmasabb nagyvárosban, Budapesten, hanem Egerben él. Az a Bárány István, akit édesapja — egészségi okokból nem akarván a fiatal, betegségekkel is küszködő szervezetet túlterhelni — hosszú ideig nem enged 100 méteresnél hosszabb távon versenyezni. Az a Bárány István, akinek most újabb könyve jelent meg (Versenyben Tarzannal. Bárány István sporttörténetei, Sportpropaganda).

A könyv hozzávetőlegesen a két világháború közötti magyar — és néha nemcsak a magyar úszósportról szól. Nem rendszerezett, szokásos sporttörténelem. Anekdoták, történetek, történetecskék, versenyek, szakmai titkok, barátságok és ellentétek sorozata, laza fűzére. Így kerül sor az úszás első vidéki központja, a tehetségek sorát nyújtó Eger úszóéletére, az uszoda, majd a fedett uszoda históriájára, a Császár fürdőre és a Nemzeti Sportuszodára, a főváros és a vidék sportolóinak, sportvezetőinek rivalizálására, ellentéteire, sportágak, egyesületek, szövetségek, vezetők és sportolók nézeteltéréseire, harcára. Világversenyekre, olimpiákra, Európa-bajnokságokra, nemzetek közötti párosviadalokra. Edzésmódszerekre. Versenyek rendezésére és lebonyolítására. Botrányokra. Győzelmek és vereségek utóhangjaira. A magyar vízilabda első aranykorára. Johny Weissmüller magyarországi születésére, Arne Borg világfi életvitelére, zavaros pénzügyeire. Bírókra, időmérőkre, döntnökökre. Komjádi Bélára, Csík Ferencre, Halassy Olivérre, a többi nagyra. S közben észrevétlenül is megismerjük egy korszak úszósportját, sportéletét, kicsit a társadalmát is.

„Nekem nyílik először alkalmam, ha nem is az egész hatvan évről, hanem csak első harmadáról és kiemelkedő nagyságai életéről úgy beszámolni, mint — a jelen vonatkozásában — a ma élő sportújságíróknak. S ha nem is remélhetem, hogy felveszem velük a versenyt, de talán mégsem teszem ezt hiába" — írja előszavában dr. Bárány István.

Számomra ez volt a legérdekesebb. Az egykori résztvevő e könyvben átadott élményei.

Andor György

LEVELEZÉSI SAKK

Sajnos mindmáig alig van könyv a távolsági sakkozásról. A szerzők bizonyos fokig ezt a hiányt szeretnék pótolni, amikor megismertetik az olvasót a távsakk lényegét és sajátosságait feltáró anyagokkal. Megmutatják, hogy ez az alkotás sajátos formája, a sakkozói öntökéletesítés kiváló eszköze, a népek közötti kulturális együttműködés egyik módja.

A szerzők egyik legfontosabb feladatukat abban látják, hogy megmutassák a távolsági sakk során létrejött alkotások legszebb példáit.

A levelezési sakknak Magyarországon régi és dicsőséges hagyományai vannak. A sakktörténet krónikáiban szereplő hírneves 1842—1845. évi Pest—Párizs mérkőzéssel vette kezdetét. A magyar sakkozók mindkét játszmát megnyerték, és egész Európa az ő dicsőségüktől volt hangos. A magyar sakkszervezet napjainkban is jelentősen hozzájárul a világ levelezési sakkjának fejlődéséhez. A magyar válogatott aranyérmet nyert az első levelezési sakkolimpián, és a későbbiek során kétszer is ezüstérmes lett.

Reméljük, hogy a magyar nyelvű kiadás (Sz. Grodzenszkij—I. Romanov: Levelezési sakk sport. Bp., 1985.) hozzájárul a sakkozás megszerettetéséhez az iskolás tanulók körében.

J. J.

KÖNYVEKRŐL — RÖVIDEN

Az elmúlt évben is számos olyan könyv jelent meg, mely témája szerint lapunk hasábjaira tartozik, ám helyhiány miatt s olykor a könyvek perifériikusabb témája miatt is nem tudunk velük részletesen foglalkozni. Néhány soros bemutatásukkal azonban felhívjuk rájuk az olvasók figyelmét.

Várkői Ferenc: Tornázzunk együtt! Kisgyermekek — kismamák tornája című könyve egyaránt hasznos a kisebb korosztályokkal foglalkozó pedagógusok és a szülők részére. A számos képpel illusztrált munka részletesen foglalkozik a terhes anyák otthoni tornájával is.

Dr. Krizsaneczné Németh Edit: Játékos gyermektorna címmel írt nagyszerű könyve második kiadásban látott napvilágot. A szintén a fiatalabbakkal foglalkozóknak ajánlható munka számos klasszikusnak számítható játékot, egyszerű eszközöket használ fel a torna játékossá, gyermekszerűbbé tételéhez.

Öröm, hogy a Népszava Lap- és Könyvkiadó is egyre többet foglalkozik a sporttal. Legújabb két kiadványuk egyike a hetvenhatszoros válogatott Bene Ferenc pályafutását mutatja be **(Zsiday István: Ferike a góleadór).** A másik **Lepies György** összeállításában **Kapitányságom története... Papp László** és **Baróti Lajos** életének sportvezetői korszakát mutatja be. Mindkét könyvnek várhatóan nagy sikere lesz a nagyközönség körében is. Hasonló népszerűségre fog minden bizonnyal szert tenni a Magyar Hírlap kiadványa, **Hoppe Pál és Szabó Ferenc: A Nyíl** című könyve. Nyilasi eddigi pályafutása, az osztrák profivilág bemutatása mellett a könyvet a kiváló labdarúgó mérkőzéseit, góljait felsoroló függelék és számos fénykép teszi még érdekesebbé.

KARATE — A LEGENDÁK SPORTJA

Legendák sportja. Éveken át tiltakoztunk ez ellen a kifejezés ellen, most végre vállalhatjuk. Amikor bodyteremnek álcázott pinceklubokban gyakoroltunk, amikor sporthivataltól a rendőrségig, szülők és testnevelőtanárok gyanakodva nézték a karatét, szinte szégyellni, letagadni kellett legendáinkat. Elmondtuk századszor is, hogy a karate nem azonos a téglatördeléssel, és nem kell attól félni, hogy a klubok legyőzhetetlen verekedőket szabadítanak a pesti utcákra. Évekig mondogattuk, hogy aki megismeri a karatét, rájön, hogy ez is olyan küzdősport, mint a többi. Kemény, férfias, és meg kell dolgozni az eredményekért. Már szinte magunk is elhittük. Pedig a karate nem olyan sport, mint a többi. Még tegeződő viszonyban van a legendákkal, még emlékszik arra a korszakára, amikor versenyekről nem is hallott, amikor egy kihívás élet-halál küzdelemre szólt. Maga Funakoshi mester, akit a modern karate megteremtőjének tekintenek, fiatalon éjszakánként, titokban gyakorolt. Az ő tanítói pedig még a kardforgatás, dorongvívás mellett ismerték meg a fegyvertelen küzdelem okinawai művészetét is,

A karate-do nem sport. A karate-do életforma, gondolkodásmód, a testi-lelki nevelés eszköze, végső esetben fegyver. Mint egy nagy fából egy új ág, nőtt ki belőle újabban a versenykarate, a sport ág. Igaz, folytatva a hasonlatot, ez az ág akkorára nőtt, hogy lassacskán eltakarja magát a fát. Versenyeket látunk, bajnokságokat, kiépülő sporthivatali szervezetet, és azt, hogy az éremért ugyanúgy kell verítékezni, mint bármely más sportban. Csak aki igazán közelről ismerkedik meg a karatéval, érzi, hogy az öreg fa gyökerei táplálják a szép nagy ágakat: a hagyományok, legendák — írja a karatéról a két

szerző. Tótisz András és Gulyás Péter (A legendák sportja — Karate. Sportpropaganda.)

A kiváló könyv nem a versenykaratéról szól, ezt Gulyás Péter nemrég megjelent könyve (Karate az alapoktól a fekete övig) mutatja be. E munka egészen másról szól. A karate előzményeiről, kialakulásáról, az évszázados, évezredes múltba vesző gyökerekről. Legendákról és igaz történetekről. Küzdelemről és történelemről. Távol-keleti, számunkra sokszor érthetetlen vagy alig érthető filozófiákról, filozófusokról. A gyakorlásról, az önmegtartóztatásról, az önmegvalósításról. S eközben harcokról, küzdelmekről is.

Alapvetően egy életformáról.

És számunkra ez a legérdekesebb. Megismerünk egy, az európaitól nagyon is eltérő életformát, méghozzá a testkultúrának alárendelt életformát, amelyből nagyon sok mindent tanulhatunk — vagy inkább tanulhatnánk.

A könyvismertetéseket **Andor György** írta

VERSENY- ÉS JÁTÉKSZABÁLYOK

1984. második felében a következő szabálykönyvek jelentek meg:

Kosárlabdázás

(Elfogadta a Nemzetközi Kosárlabda Szövetség 1984. évi müncheni kongresszusa.

Jóváhagyta az Országos Testnevelési és Sporthivatal Sportágak Főosztálya)

Kerékpározás (Második, javított kiadás)

Teke (Második, javított kiadás)

Lovassport

(Jóváhagyta az OTSH Sportágak Főosztálya)

SPORT ÉS NYELV

BECE- ÉS RAGADVÁNYNEVEK A SPORTBAN

A becenév a keresztnév többé-kevésbé megváltoztatott, általában kedveskedő formája (Pista, Kati). Tágabb értelemben becenév a családnév hasonló elváltoztatása is. A ragadványnév a teljes névhez kapcsolódó, valamilyen külső vagy belső tulajdonságot kifejező névszó, tágabb értelemben a teljes név nélkül is használatos. Lehet pozitív (Könyves Kálmán) és lehet negatív (Sánta Kiss István).

Ilyen neveket általában azok kapnak, akik valamiért nagyon is a figyelem központjában állnak. Így van ez a sportolók esetében is, ahol a közönség inkább a kedvenceket látja el megkülönböztető, az anyakönyvitől eltérő nevekkel.

A keresztnév becézett formája többnyire a családnevet követi: Kiss Laci, Nyilasi Tibi, Németh Jamesz stb. A csak a keresztnév becézése viszonylag ritka, éppen mert a megkülönböztetést csak akkor szolgálja — és a megkülönböztetés a név elsődleges feladata —, ha rendkívül ismert személyiségről van szó. Ám az Öcsi név hallatára minden idősebb drukker Puskásra, a Flóri hallatán pedig egyértelműen Albertra gondol.

A vezeték- vagy családnév becézett formája gyakran annak puszta rövidítése: Törő, Nyil, Fazék. Előfordul azonban kissé megváltoztatott formában is: Hares (Hargitay András), Slózi (Schlosser).

A ragadványnév a sportolóknál többnyire a hivatalos név nélkül használatos, és gyakran a nézőközönség rendkívül szellemességéről tanúskodik. Furmann Károly csúsztatott labdáiról kapta a Csuszti nevet. Az egykor híres kapus Amsel azért kapta a Pók nevet, mert olyan biztonsággal fogta a labdákat, mint a pók a legyet, Takács II. a Mari nénit hosszú, széles szárú nadrágjáról nyerte, hasonlóképpen, mint Borsányi Borcsa.

Hidegkuti Nándi (ugye, nem is lehet másképpen nevezni, mint Nándi) kora miatt — 29 évesen a nála sokkal fiatalab-

baktól — érdemelte ki az Öreg megszólítást, akárcsak a kenus Petrikovics Gyula az Apót. A magyar labdarúgásban két Császár is volt, Takács és Albert. A továbbiakban néhány név, magyarázat nélkül: Skaja (Zsák), Puding (Péter András kenus), Kurta (Papp Laci — ő sem László *csak* Laci), Dudi (Csapó Gábor vízilabdázó), Róka (Török Ferenc öttusázó), Béka (a másik Török, az ökölvívó), Vöri (a másik öttusázó. Horváth), Suta (Gyarmati Dezső vízilabdás), Kuka (a szintén pólós Kárpáti György, aki erős raccsolása miatt a Gyujika nevet is elnyerte), Csont (Verrasztó Zoltán úszó), a sort sokáig lehetne folytatni.

A fenti nevek elterjedése azonban nemcsak azt mutatja, hogy kik a kedvencek, le lehet rajta mérni azt is, hogy milyen sikereket ér el az adott korban a magyar sport, illetve éppen milyen népszerű a sportág. A harmincas, az ötvenes, de még a hatvanas években rengeteg volt a szellemes becenév, a fentiek nagy része is e korból való. Idézzünk még néhányat: Görőcs Titi, Tüdő (Rákosi Gyuszi), Tüske (Fenyvesi Máté), Butykó (Lemhényi Dezső) stb.

A sportágak közül a labdarúgásban találhatjuk a legtöbb becé- és ragadványnevet. Az aranycsapatnak alig volt olyan tagja, melynek ne lett volna — Cucu, Kocka, Pupos, Cigány, Bolond, Sváb — e neveket az idősebb nemzedék minden sport-, illetve futballrajongója ismeri. Mára a magyar élsport és főleg a labdarúgás hanyatlásával megfogyatkoztak, illetve elszürkültek a kedveskedő nevek. Ma inkább a kereszt- vagy a vezetéknév becézett formája használatos. És sajnos nem mondhatjuk hogy ez csak a nézőközönség, a drukkerek fantáziatlansága miatt van így.

Andor György

INHALT

Dr. Kun László: Statt einer Bilanz 129

Énekes Árpád: Box in der Mittelschule 132

Zsakay Kálmán: Spielerischer Sportspielunterricht 139

Flieghné Boda Sarolta: Wettbewerborganisation auf Höchstufe 144

Dr. Szabó Béla: Die Rolle der deutschen Körpererzieher in der Ausbildung und Entwicklung des Sportunterrichts in der Schule I. Teil. 147

Várhelyiné Kulcsár Magda: Über die Austeilung der Preise für hervorragende Sportätigkeit und gute Studienergebnisse ... 151

Heilgymnastik 153

Ideen, Neukeiten 155

Bemerkungen, Beitrage 157

Buchbesprechung 158

Sport und Sprache 160

СОДЕРЖАНИЕ

Кун Л.: Вместо отчета 129

Енекеш А.: Бокс в средней школе 132

Жакаи К.: Развлекающее обучение по спортивным играм 139

Флигне, Бода Ш.: Организация конкурса на высшем уровне 144

Сабо Б.: Роль преподавателей по физкультуре в формировании развитии обучения немецких школ I. 147

Лечебная физкультура 153

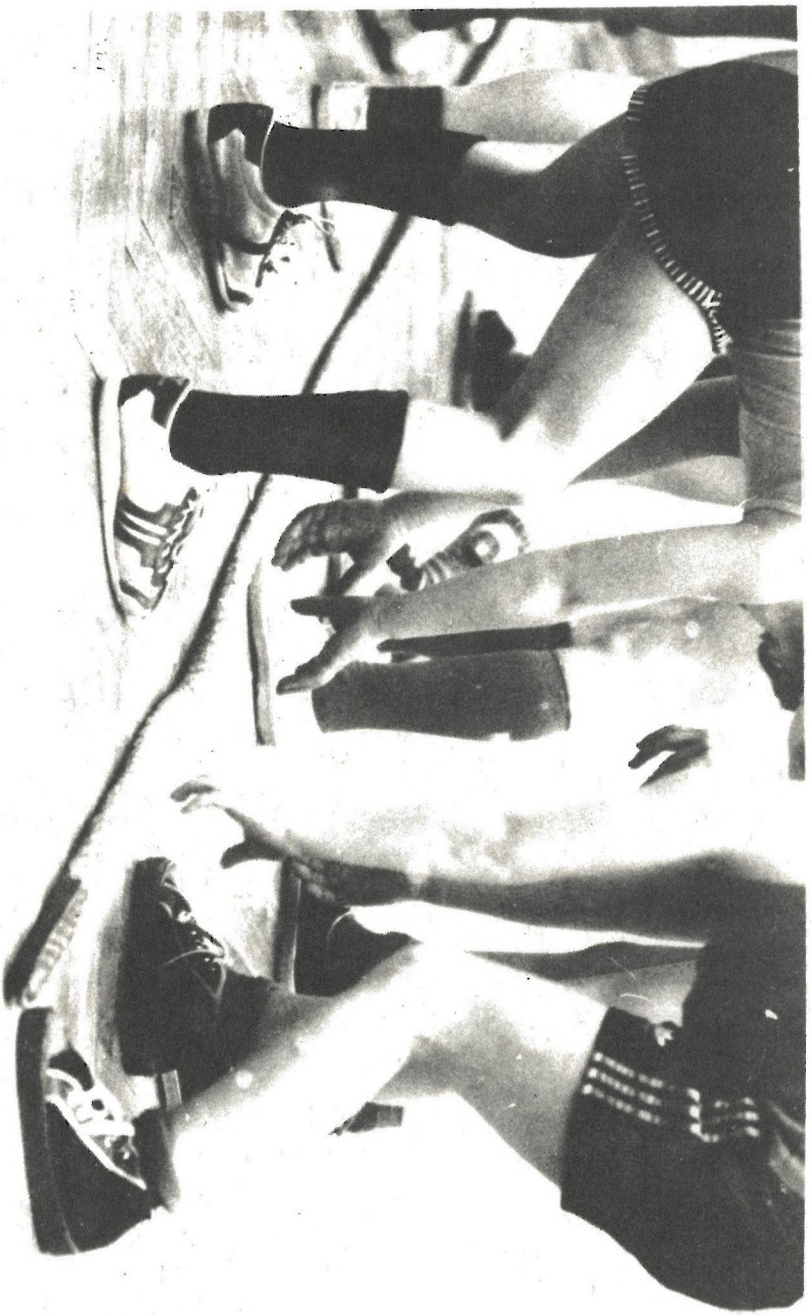
Идеи, новинки 155

Замечания, дополнения 157

Изложение книг 158

Спорт и язык 160

ÁRA: 7,- Ft



Boros Jenő felvétele